



Κείμενα: Θεοδώρα Σιάηλου
Επιμέλεια κειμένου: Balazs D' Szabo
Εικόνες: Μαριλίνα Σκαρπέτα, Εργαλεία Τεχνητής Νοημοσύνης
Ηλεκτρονική επιμέλεια: Νικολέτα Ελεονώρα Παγδατή
Εκτύπωση: Η Loizides Ltd

Copyright © Soteris Shaelos Plants & Flowers Ltd

Το παρόν έργο είναι πνευματική ιδιοκτησία και προστατεύεται κατά τις διατάξεις του Κυπριακού νόμου (Ν. 59/1976 όπως τροποποιήθηκε και ισχύει σήμερα) καθώς και τις διεθνείς συμβάσεις περί πνευματικής ιδιοκτησίας. Απαγορεύεται απολύτως η άνευ γραπτής άδειας του συγγραφέα κατά οποιοδήποτε τρόπο ή μέσο αντιγραφή, φωτοανατύπωση και η εν γένει αναπαραγωγή, εκμίσθωση ή δανεισμός, μετάφραση, διασκευή ή αναμετάδοση στο κοινό σε οποιαδήποτε μορφή (ηλεκτρονική, μηχανική ή άλλη) και η εν γένει εκμετάλλευση του συνόλου ή μέρους του έργου.



**Ένας σπόρος αρκεί – Γίνε κι εσύ Φύλακας της Φύσης
Γνωρίζω τη γη μου – Η φύση και η παράδοση της Κύπρου**



August



Αύγουστος

Αύγουστος



Το φως ωριμάζει τους καρπούς και τις καρδιές
Τον Ιούλιο μάθαμε πως η κυπριακή γη αντέχει στη ζέστη και συνεχίζει να
μας χαρίζει αρώματα, σκιά και ζωή. Τώρα ο Αύγουστος έρχεται για να μας
δείξει τι συμβαίνει όταν η φύση έχει χρόνο, φροντίδα και υπομονή: οι καρποί
ωριμάζουν και γίνονται προσφορά.

Αυτόν τον μήνα θα ταξιδέψουμε στη Μαραθάσα, θα γνωρίσουμε τη συκιά, τα
παπουτσόσυκα, τον μάραθο και τους οπωρώνες της. Θα ανακαλύψουμε
πώς οι άνθρωποι αξιοποιούσαν τους καρπούς και το γάλα, ετοιμάζοντας
παστόσυκα, συκόπιτα, τραχανά και άλλα τρόφιμα για τον χειμώνα.

Θα μάθουμε ακόμη να μην αφήνουμε την τροφή να πηγαίνει χαμένη, να
επιστρέφουμε τα κατάλληλα υπολείμματα στο χώμα και να προστατεύουμε
τη φύση από την ξηρασία και τις πυρκαγιές.

Ο Αύγουστος είναι επίσης μήνας πίστης, γιορτής και μνήμης. Θα
γνωρίσουμε τον Χρυσοσώτηρα, τον Δεκαπενταύγουστο, την Παναγία του
Μουτουλλά, τον Καραβά και το τραγούδι του. Θα θυμηθούμε ακόμη τα
γεγονότα του Αυγούστου του 1974 και θα μιλήσουμε για την αξία της
ειρήνης.

Ό,τι φροντίζεται με υπομονή, ωριμάζει και γίνεται προσφορά.



Γνωρίζω τα Αρωματικά Φυτά



Ο μάραθος είναι ένα από τα πιο γνωστά αρωματικά φυτά της κυπριακής υπαίθρου. Τον συναντάμε στις άκρες των χωραφιών, κοντά σε δρόμους, σε όχθες ποταμών και σε ανοιχτές εκτάσεις, όπου το λεπτό του φύλλωμα κινείται απαλά με τον αέρα.

Με τους ψηλούς του βλαστούς, τα λεπτά πράσινα φύλλα και τα μικρά κίτρινα άνθη του, ο μάραθος ξεχωρίζει εύκολα. Αν τρίψεις απαλά ένα φύλλο του, απελευθερώνεται ένα δυνατό και γλυκό άρωμα, που θυμίζει την κυπριακή ύπαιθρο και τις παλιές κουζίνες. Ο μάραθος ήταν γνωστός στην Κύπρο από τα αρχαία χρόνια. Οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν τα τρυφερά φύλλα και τους σπόρους του για να δίνουν άρωμα και γεύση σε φαγητά και παραδοσιακά παρασκευάσματα.

Τον Αύγουστο, ο μάραθος συνδέεται όμορφα με τα σύκα και την αποξήρανσή τους. Σε παλιότερες εποχές, οι άνθρωποι χρησιμοποιούσαν αρωματικά φυτά για να δώσουν άρωμα στα τρόφιμα και να τα φυλάξουν για περισσότερο χρόνο.

Ο μάραθος μάς θυμίζει ότι ακόμη και ένα φυτό που φυτρώνει ταπεινά στην άκρη ενός χωραφιού μπορεί να κρύβει μέσα του άρωμα, ιστορία και παράδοση.

Λίγη γνώση

Μάραθος

Επιστημονική ονομασία: *Foeniculum vulgare*

Οικογένεια: Apiaceae / Σκιαδανθή

Άλλες κυπριακές ονομασίες: Μάραχος, μάραθον, αρκομάραθον

Φυτό: Ποώδες, πολυετές και αρωματικό φυτό.

Ύψος: Μπορεί να φτάσει περίπου τα 2 μέτρα.

Φύλλα: Πολύ λεπτά, πράσινα και αρωματικά.

Άνθη: Μικρά, κίτρινα και συγκεντρωμένα σε ομάδες σαν μικρές ομπρέλες.

Άνθιση: Από τον Απρίλιο μέχρι τον Αύγουστο.

Τόπος: Φυτρώνει από τις παραθαλάσσιες περιοχές μέχρι και τα βουνά της Κύπρου.

Νερό: Αντέχει σε ξηρές συνθήκες, αλλά αναπτύσσεται καλύτερα όταν υπάρχει λίγη υγρασία στο έδαφος.

Χρήσεις: Τα φύλλα και οι σπόροι του χρησιμοποιούνται στη μαγειρική και σε παραδοσιακές παρασκευές.

Μαραθόσπορος: Ο αποξηραμένος σπόρος του φυτού, που έχει δυνατό άρωμα και χρησιμοποιείται ως καρύκευμα.

Σχέση με την Κύπρο: Το όνομά του συνδέεται με περιοχές και χωριά, όπως η Μαραθάσα, ο Μαραθόβουνος και η Μαραθούντα.



Τip μικρού κηπουρού

Όταν παρατηρείς μάραθο στη φύση, μην κόβεις το φυτό και μην το δοκιμάζεις μόνος/η σου. Μύρισέ το απαλά μόνο με τη βοήθεια ενήλικα που γνωρίζει καλά το φυτό. Άφησε αρκετά άνθη για τα έντομα και αρκετούς σπόρους για να φυτρώσουν νέα φυτά.



Τι μας μαθαίνει;

Ο μάραθος μάς μαθαίνει ότι ακόμη και ένα απλό φυτό της υπαίθρου μπορεί να συνδέει τη φύση με τη διατροφή, τη γλώσσα και την παράδοση ενός τόπου. Μας θυμίζει να παρατηρούμε με προσοχή όσα φυτρώνουν γύρω μας, γιατί κάθε φυτό κρύβει τη δική του ιστορία.



Η Μαραθάσα, μια κοιλάδα γεμάτη νερό, δάση και καρπούς

Η Μαραθάσα είναι μια μεγάλη ορεινή περιοχή της Κύπρου, απλωμένη στις βορειοδυτικές πλαγιές του Τροόδους. Δεν είναι ένα μόνο χωριό, αλλά ένα σύμπλεγμα δεκατεσσάρων χωριών, με πέτρινα σπίτια, κόκκινες στέγες, εκκλησίες, μοναστήρια, πηγές, οπωρώνες και βαθιές καταπράσινες κοιλάδες.

Το τοπίο της είναι έντονα ορεινό. Ψηλές κορφές, απότομες πλαγιές, στενά φαράγγια και ποτάμια σχηματίζουν έναν τόπο με ξεχωριστή ομορφιά. Η σημαντικότερη κοιλάδα είναι εκείνη του ποταμού Σέτραχου, που είναι γνωστή και ως κοιλάδα της Μαραθάσας. Γύρω της απλώνονται χωριά και καλλιέργειες με πολλά οπωροφόρα δέντρα.

Στη Μαραθάσα το νερό έχει πολύ μεγάλη αξία. Στην περιοχή ρέουν ποταμοί, όπως ο Σέτραχος, ο Ξερός και ο Κάμπος, ενώ υπάρχουν πολλές πηγές και δύο φράγματα, του Προδρόμου και του Καλοπαναγιώτη. Χάρη σε αυτό το νερό, οι άνθρωποι μπόρεσαν να καλλιεργήσουν τις πλαγιές και τις κοιλάδες του τόπου.

Η φύση της Μαραθάσας είναι πλούσια. Μεγάλο μέρος της καλύπτεται από τα δάση του Τροόδους και της Πάφου. Εκεί συναντούμε τραχεία πεύκη, μαύρη πεύκη, λατζιά, πλάτανο και πολλά άλλα δέντρα και θάμνους. Στην περιοχή του Τρίπυλου φυτρώνει φυσικά και ο κυπριακός κέδρος, ένα ενδημικό δέντρο που υπάρχει μόνο στην Κύπρο.

Η γεωργία υπήρξε για πολλά χρόνια η κύρια απασχόληση των κατοίκων. Στους οπωρώνες καλλιεργούνται κερασιές, μηλιές, αχλαδιές, δαμασκηνιές, ροδακινιές, καρυδιές, αμυγδαλιές, αλλά και συκιές. Σε αρκετά χωριά υπάρχουν επίσης αμπέλια, ελιές και εσπεριδοειδή.

Το όνομα «Μαραθάσα» συνδέεται με τον μάραθο. Στα Μεσαιωνικά χρόνια υπήρχε στην περιοχή ένας οικισμός που ονομαζόταν Μάραθος, πιθανότατα επειδή το αρωματικό αυτό φυτό αφθονούσε εκεί. Από τον οικισμό Μάραθος προήλθε αργότερα η ονομασία ολόκληρης της περιοχής.

Η Μαραθάσα είναι ακόμη τόπος πίστης και παράδοσης. Εκεί βρίσκονται σημαντικά μοναστήρια και εκκλησίες, όπως η Παναγία του Κύκκου και ο Άγιος Ιωάννης ο Λαμπαδιστής. Τα χωριά της συνδέουν τη φύση, τη γεωργία, την ιστορία και την ορθόδοξη παράδοση της Κύπρου.

Τον Αύγουστο η Μαραθάσα γίνεται τόπος δροσιάς, πίστης και γιορτής. Οι καρποί ωριμάζουν, τα χωριά γεμίζουν επισκέπτες και οι οικογένειες συναντιούνται για τις μεγάλες γιορτές του Χρυσοσώτηρος και της Παναγίας.

Λίγη γνώση

Πού βρίσκεται η Μαραθάσα;

Η Μαραθάσα βρίσκεται στις βορειοδυτικές πλαγιές της οροσειράς του Τροόδους και απλώνεται στις επαρχίες Λευκωσίας και Λεμεσού.

Πόσα χωριά περιλαμβάνει;

Περιλαμβάνει δεκατέσσερα χωριά:

Γερακιές, Καλοπαναγιώτης, Κάμπος, Μηλικούρι, Μουτουλλάς, Οίκος, Πεδουλάς, Τσακκίστρα, Άγιος Δημήτριος, Καμινάρια, Λεμίθου, Παλαιόμυλος, Πρόδρομος και Τρεις Ελιές.

Πώς είναι το τοπίο;

Η Μαραθάσα έχει:

ψηλές βουνοκορφές, απότομες πλαγιές, βαθιές κοιλάδες, φαράγγια, ποτάμια και πηγές, δάση και οπωρώνες.

Ποιος είναι ο κυριότερος ποταμός;

Ο Σέτραχος είναι ο ποταμός που διασχίζει την κύρια κοιλάδα της Μαραθάσας. Στην περιοχή ρέουν επίσης ο Ξερός, ο Κάμπος και το άνω μέρος του Διαρίζου.

Τι καλλιεργούν οι άνθρωποι;

Στη Μαραθάσα καλλιεργούνται κυρίως:

κεράσια, μήλα, αχλάδια, δαμάσκηνα, ροδάκινα, καρύδια, αμύγδαλα, σύκα, σταφύλια, ελιές και εσπεριδοειδή.

Πώς πήρε το όνομά της;

Η ονομασία «Μαραθάσα» προέρχεται από το φυτό μάραθος και από έναν παλιό μεσαιωνικό οικισμό που λεγόταν Μάραθος.

Τι μας μαθαίνει αυτός ο τόπος;

Η Μαραθάσα μάς δείχνει ότι η φύση και ο άνθρωπος μπορούν να συνεργάζονται.

Το νερό των πηγών και των ποταμών βοηθά τα δέντρα να μεγαλώσουν. Οι άνθρωποι φροντίζουν τις καλλιέργειες, κρατούν ζωντανές τις παραδόσεις και προστατεύουν έναν τόπο γεμάτο ιστορία και φυσικό πλούτο.

Μας θυμίζει ακόμη ότι η ζωή στα ορεινά χωριά χρειάζεται υπομονή, συνεργασία και σεβασμό στη γη.

Αποστολή μικρού φύλακα

Βρες στον χάρτη! Εντόπισε τη Μαραθάσα και κύκλωσε τρία χωριά που θα ήθελες να επισκεφθείς.

Σκέψου και γράψε

Γιατί πιστεύεις ότι οι άνθρωποι έχτισαν τα χωριά κοντά σε πηγές και ποτάμια;

Ποια φρούτα μπορεί να βρεις στους οπωρώνες της Μαραθάσας;

Τι πρέπει να κάνουμε για να προστατεύουμε τα δάση, τις πηγές και τα ποτάμια της;

Ζωγράφισε

Ζωγράφισε ένα χωριό της Μαραθάσας ανάμεσα σε βουνά, δάση, πηγές και οπωρώνες.

Η λέξη που κρατώ

Γράψε τρεις λέξεις που σου έρχονται στο μυαλό όταν ακούς τη λέξη Μαραθάσα:

1. _____
2. _____
3. _____

Η Μαραθάσα μάς μαθαίνει ότι ένας τόπος γίνεται πραγματικός θησαυρός όταν η φύση, η ιστορία, η πίστη και οι άνθρωποι ζουν μαζί με αρμονία.

Ενδημικό φυτό του μήνα

Βατράχιο του Κύκκου

Επιστημονική ονομασία: Ranunculus kykkoensis

Οικογένεια: Βατραχίδες / Ranunculaceae

Το Βατράχιο του Κύκκου είναι ένα πολύ σπάνιο ενδημικό φυτό της Κύπρου.

Ενδημικό σημαίνει ότι φυτρώνει φυσικά μόνο σε έναν συγκεκριμένο τόπο. Το Βατράχιο του Κύκκου υπάρχει μόνο στην Κύπρο και η εξάπλωσή του περιορίζεται στην ευρύτερη περιοχή του Κύκκου, κοντά στη Μαραθάσα και στο Δάσος Πάφου.

Είναι μικρό, πολυετές ποώδες φυτό. Αναπτύσσεται σε υγρές, βραχώδεις και απότομες πλαγιές, κοντά σε αραιά πευκοδάση και δάση λατζιάς. Προτιμά τις δροσερές και σχετικά υγρές θέσεις του βουνού.

Τα άνθη του έχουν ζωηρό κίτρινο χρώμα και εμφανίζονται την άνοιξη, συνήθως από τον Μάρτιο μέχρι τον Απρίλιο. Τον Αύγουστο δεν το συναντούμε ανθισμένο, όμως οι περιοχές όπου ζει εξακολουθούν να αποτελούν πολύτιμο μέρος του φυσικού κόσμου της Μαραθάσας. Γιατί είναι σημαντικό;

Το Βατράχιο του Κύκκου είναι ένα από τα πιο σπάνια φυτά της κυπριακής χλωρίδας. Επειδή ζει σε πολύ περιορισμένη περιοχή, οποιαδήποτε καταστροφή του τόπου όπου φυτρώνει μπορεί να απειλήσει ολόκληρο το είδος.

Γι' αυτό προστατεύεται αυστηρά και δεν πρέπει να το κόβουμε, να το ξεριζώνουμε ή να καταστρέφουμε τον βιότοπό του.

Τι μας μαθαίνει;

Μας μαθαίνει ότι ένα μικρό φυτό μπορεί να είναι ένας ανεκτίμητος θησαυρός για ολόκληρη την Κύπρο.

Μας θυμίζει επίσης πως, όταν προστατεύουμε ένα δάσος, μια πλαγιά ή ένα ρυάκι, προστατεύουμε ταυτόχρονα όλα τα φυτά και τα ζώα που ζουν εκεί.

Μικρή αποστολή

Σκέψου μια υγρή και δροσερή πλαγιά κοντά στον Κύκκο.

Ζωγράφισε:

τα πεύκα, τους βράχους, το υγρό έδαφος και τα μικρά κίτρινα άνθη του Βατραχίου του Κύκκου.

Γράψε μία πρόταση:

«Προστατεύω τα ενδημικά φυτά γιατί...»



Ζώο του μήνα

Ο Δεντροβάτης της Δωροθέας

Επιστημονική ονομασία: Certhia brachydactyla dorotheae

Ο Δεντροβάτης της Δωροθέας είναι ένα μικρό πουλί των δασών της Κύπρου.

Αποτελεί ενδημικό υποείδος, δηλαδή συγγενεύει με δεντροβάτες που ζουν και σε άλλες χώρες, όμως ο πληθυσμός της Κύπρου έχει δικά του ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και συναντάται μόνο στο νησί μας. Ζει κυρίως στα δάση του Τροόδους.

Έχει καφέ και λευκό φτέρωμα που μοιάζει με τον φλοιό των δέντρων. Αυτό τον βοηθά να καμουφλάρεται και να μην γίνεται εύκολα αντιληπτός.

Έχει λεπτό, κυρτό ράμφος, το οποίο χρησιμοποιεί για να ψάχνει μέσα στις σχισμές του φλοιού για μικρά έντομα και αράχνες.

Συνήθως αρχίζει από χαμηλά στον κορμό και ανεβαίνει προς τα πάνω με μικρά, γρήγορα βήματα. Όταν φτάσει ψηλά, πετά σε άλλο δέντρο και αρχίζει ξανά την αναζήτησή του.

Ξέρεις ότι;

Ο δεντροβάτης σπάνια κατεβαίνει στο έδαφος. Το φτέρωμά του τον κάνει να μοιάζει με τον κορμό του δέντρου.

Η ουρά του είναι σχετικά σκληρή και τον βοηθά να στηρίζεται καθώς σκαρφαλώνει. Τρέφεται κυρίως με μικρά έντομα και αράχνες.

Ζει κυρίως σε δασικές περιοχές του Τροόδους.

Τι μας μαθαίνει;

Ο δεντροβάτης μάς μαθαίνει ότι κάθε ζώο έχει έναν ιδιαίτερο τρόπο να βρίσκει τροφή και να επιβιώνει.

Μας δείχνει επίσης ότι ένας κορμός δέντρου δεν είναι απλώς ξύλο. Είναι ένας μικρός κόσμος, γεμάτος σχισμές, έντομα, τροφή και καταφύγια.

Πώς τον προστατεύουμε;

Δεν καταστρέφουμε τα δάση και τα ώριμα δέντρα. Δεν ανάβουμε φωτιά σε δασικές περιοχές. Δεν αφήνουμε σκουπίδια στη φύση.

Δεν ενοχλούμε τις φωλιές των πουλιών. Παρατηρούμε τα πουλιά ήσυχα και από απόσταση.

Αποστολή μικρού φύλακα

Φαντάσου τον δεντροβάτη να ανεβαίνει στον κορμό ενός πεύκου.

Πού μπορεί να κρύβεται;

Τι ψάχνει μέσα στον φλοιό;

Πώς τον βοηθά το χρώμα των φτερών του;

Από ποιους κινδύνους πρέπει να τον προστατεύσουμε;

Ζωγράφισε

Ζωγράφισε τον Δεντροβάτη της Δωροθέας πάνω σε έναν κορμό δέντρου στο δάσος της Μαραθάσας.



Γνωρίζω τα δέντρα και τους καρπούς της Κύπρου

Τα εσπεριδοειδή είναι καρποί γεμάτοι άρωμα, γεύση και μνήμες

Καθώς ταξιδεύουμε στη Μαραθάσα, συναντούμε δάση, πηγές, ποτάμια και καταπράσινους οπωρώνες. Η περιοχή είναι γνωστή κυρίως για τα φυλλοβόλα φρουτόδεντρα, όπως τις μηλιές, τις κερασιές, τις αχλαδιές και τις δαμασκηνιές. Σε χαμηλότερες, πιο ζεστές και προστατευμένες τοποθεσίες, όμως, καλλιεργούνται και εσπεριδοειδή.

Στον Κάμπο, στον Καλοπαναγιώτη και στον Μουτουλλά συναντούμε λεμονιές, μανταρινιές και πορτοκαλιές. Οι πηγές, τα ποτάμια, το εύφορο έδαφος και το ιδιαίτερο μικροκλίμα ορισμένων κοιλάδων βοηθούν τα δέντρα αυτά να αναπτύσσονται και να προσφέρουν τους μυρωδάτους καρπούς τους.

Τα εσπεριδοειδή είναι μια μεγάλη ομάδα συγγενικών δέντρων και θάμνων. Σε αυτήν ανήκουν:

η πορτοκαλιά, η μανταρινιά, η λεμονιά, η νεραντζιά, το γκρέιπφρουτ, το πομέλο, καθώς και διάφορα υβρίδια, δηλαδή φυτά που προέρχονται από τη διασταύρωση συγγενικών ειδών.

Τα περισσότερα εσπεριδοειδή είναι αιθαλή. Αυτό σημαίνει ότι κρατούν τα πράσινα φύλλα τους όλο τον χρόνο. Τα φύλλα τους είναι συνήθως γυαλιστερά, ενώ τα άνθη τους είναι λευκά και πολύ αρωματικά.

Όταν ένα άνθος γονιμοποιηθεί, στη θέση του αρχίζει να σχηματίζεται ένας μικρός πράσινος καρπός. Με τον χρόνο ο καρπός μεγαλώνει, γεμίζει χυμό και αλλάζει χρώμα. Η εποχή ωρίμανσης διαφέρει ανάλογα με το είδος, την ποικιλία, το κλίμα και την περιοχή όπου καλλιεργείται.

Τα σημαντικότερα εσπεριδοειδή

Πορτοκάλι

Το πορτοκάλι είναι από τους πιο γνωστούς και αγαπημένους καρπούς. Έχει ζουμερή σάρκα και συνήθως γλυκιά ή γλυκόξινη γεύση.

Υπάρχουν πολλές ποικιλίες πορτοκαλιών. Ορισμένες έχουν στη βάση τους ένα μικρό σχήμα που μοιάζει με ομφαλό και γι' αυτό ονομάζονται ομφαλοφόρες. Υπάρχουν επίσης κοινές και κοκκινόσαρκες ποικιλίες.

Μανταρίνι

Το μανταρίνι είναι συνήθως μικρότερο από το πορτοκάλι, έχει δυνατό άρωμα και ξεφλουδίζεται εύκολα.

Μια ιδιαίτερα γνωστή κυπριακή ποικιλία είναι το μανταρίνι Αρακαπά, που ξεχωρίζει για το άρωμα και την ευχάριστη γεύση του.

Λεμόνι

Το λεμόνι έχει ξινή γεύση, έντονο άρωμα και πολύ χυμό. Χρησιμοποιείται σε σαλάτες, φαγητά, γλυκά, ποτά και παραδοσιακές συνταγές. Η πολύφορη λεμονιά μπορεί να ανθίζει και να δίνει καρπούς σε περισσότερες από μία περιόδους του χρόνου.

Γκρέιπφρουτ

Το γκρέιπφρουτ είναι μεγαλύτερο από το πορτοκάλι. Η σάρκα του μπορεί να είναι ανοιχτόχρωμη, ροζ ή κόκκινη και η γεύση του είναι συνήθως πιο ξινή ή πικρή.

Πομέλο

Το πομέλο είναι από τα μεγαλύτερα εσπεριδοειδή. Έχει πολύ παχιά φλούδα και μεγάλες φέτες.

Νεράντζι

Το νεράντζι μοιάζει με πορτοκάλι, αλλά είναι πιο πικρό και ξινό. Η νεραντζιά χρησιμοποιήθηκε για πολλά χρόνια και ως υποκείμενο, δηλαδή ως το κάτω, ριζωμένο μέρος ενός εμβολιασμένου δέντρου.



Λίγη γνώση

Οικογένεια: Ρουτίδες / Rutaceae Τύπος φυτού: Αειθαλή δέντρα ή θάμνοι Φύλλα: Πράσινα, γυαλιστερά και συχνά αρωματικά

Άνθη: Συνήθως λευκά, με γλυκό και έντονο άρωμα Καρπός: Περιβάλλεται από φλούδα και στο εσωτερικό χωρίζεται σε φέτες γεμάτες χυμό Κλίμα: Προτιμούν τον ήλιο και τις ήπιες θερμοκρασίες Νερό: Χρειάζονται σωστό και τακτικό πότισμα

Έδαφος: Αναπτύσσονται καλύτερα σε χώμα που απομακρύνει εύκολα το περιττό νερό

Χρήσεις: Καταναλώνονται φρέσκα και χρησιμοποιούνται σε χυμούς, γλυκά, μαρμελάδες, φαγητά και αρωματικά παρασκευάσματα

Γιατί μυρίζει η φλούδα;

Η εξωτερική φλούδα των εσπεριδοειδών έχει μικροσκοπικούς αδένες που περιέχουν αρωματικά έλαια.

Όταν πιέσουμε ή ξύσουμε ελαφρά τη φλούδα, ένα μέρος αυτών των ελαίων απελευθερώνεται και το άρωμα απλώνεται στον αέρα.

Δεν βάζουμε αιθέρια έλαια στο στόμα ή στο δέρμα και δεν δοκιμάζουμε άγνωστους καρπούς χωρίς την καθοδήγηση ενήλικα.

Πώς δημιουργείται ένα εμβολιασμένο εσπεριδοειδές;

Στην επαγγελματική καλλιέργεια, τα εσπεριδοειδή πολλαπλασιάζονται συχνά με εμβολιασμό.

Ο καλλιεργητής ενώνει:

- το υποκείμενο, που έχει τις ρίζες και δίνει δύναμη στο δέντρο,
- με το εμβόλιο, που προέρχεται από την ποικιλία που θέλει να καλλιεργήσει.

Τα δύο μέρη ενώνονται και συνεχίζουν να μεγαλώνουν σαν ένα φυτό.

Το υποκείμενο μπορεί να επηρεάσει την ανάπτυξη του δέντρου, την προσαρμογή του στο έδαφος, την αντοχή του σε δύσκολες συνθήκες και την παραγωγή του.

Οι ρίζες δίνουν δύναμη και το εμβόλιο δίνει τον επιθυμητό καρπό. Μαζί δημιουργούν ένα νέο, δυνατό δέντρο.

Από τη Μαραθάσα στον Καραβά

Τα εσπεριδοειδή δεν καλλιεργούνταν μόνο στη Μαραθάσα. Μία από τις πιο ξακουστές περιοχές της Κύπρου για τα περιβόλια της ήταν ο Καραβάς, στην επαρχία Κερύνειας.

Ο Καραβάς ήταν γνωστός για το νερό, την εύφορη γη και τους καταπράσινους κήπους του. Πορτοκαλιές, λεμονιές και μανταρινιές γέμιζαν τον τόπο με καρπούς, χρώματα και αρώματα.

Τα περιβόλια δεν πρόσφεραν μόνο τροφή. Έδιναν εργασία και εισόδημα στις οικογένειες και αποτελούσαν σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής και της ταυτότητας του Καραβά.

Μετά την τουρκική εισβολή του 1974, οι κάτοικοι του Καραβά εκτοπίστηκαν από τα σπίτια και τις περιουσίες τους. Ο Καραβάς παραμένει κατεχόμενος, όμως η μνήμη των σπιτιών, των πηγών και των περιβολιών του διατηρείται μέσα από τις διηγήσεις, τις φωτογραφίες και τα τραγούδια των ανθρώπων του.

Ένα από αυτά είναι το γνωστό κυπριακό χορευτικό τραγούδι «Πορτοκκαλλιά του Καραβά». Στα δίστιχά του συναντώνται η φυσική ομορφιά του Καραβά, τα καρποφόρα δέντρα και η αγάπη.

Μαθαίνουμε το τραγούδι

«Πορτοκκαλλιά του Καραβά»

Το τραγούδι συνεχίζει με δίστιχα για τη μανταρινιά, τη Λάπηθο, τον Καραβά, τον ποταμό και την αγάπη. Είναι κυπριακό χορευτικό τραγούδι και χρησιμοποιεί λέξεις της κυπριακής διαλέκτου.

Πριν το τραγουδήσουμε

Εξηγούμε ορισμένες λέξεις:

πορτοκκαλλιά: πορτοκαλιά μαντορινιά: μανταρινιά πορτοκκάλλια: πορτοκάλια ριάλια και σελίνια: παλιά νομίσματα

Καραβάν: τον Καραβά καρκιά: καρδιά

Πώς θα το μάθουμε στην τάξη

1. Ο/Η εκπαιδευτικός διαβάζει αργά κάθε δίστιχο από την επίσημη σελίδα.
2. Τα παιδιά επαναλαμβάνουν έναν στίχο κάθε φορά.
3. Εξηγούμε τις κυπριακές λέξεις και τις μεταφέρουμε στην κοινή νεοελληνική.
4. Τραγουδούμε όλοι μαζί το πρώτο δίστιχο.
5. Προσθέτουμε σταδιακά τα επόμενα δίστιχα.
6. Χτυπούμε απαλά τον ρυθμό με παλαμάκια ή μικρά κρουστά.
7. Στο τέλος, τραγουδούμε ολόκληρο το τραγούδι και συνοδεύουμε με απλές κυπριακές χορευτικές κινήσεις.

Ακούω και ανακαλύπτω

Καθώς ακούς το τραγούδι, προσπάθησε να εντοπίσεις:

δύο καρποφόρα δέντρα, δύο τόπους της επαρχίας Κερύνειας, ένα στοιχείο του φυσικού περιβάλλοντος, λέξεις που μιλούν για αγάπη, λέξεις της κυπριακής διαλέκτου.

Τι μας αφηγείται;

Το τραγούδι δεν περιγράφει απλώς μια πορτοκαλιά. Δημιουργεί την εικόνα ενός τόπου γεμάτου καρπούς, νερό, ομορφιά και ανθρώπινα συναισθήματα.

Μέσα από αυτό τα παιδιά γνωρίζουν:

τη γεωργική ζωή του Καραβά, τα εσπεριδοειδή του τόπου, την κυπριακή διάλεκτο, τη μουσική παράδοση, τα κατεχόμενα μέρη της Κύπρου, τη δύναμη της μνήμης.

Τι μας μαθαίνουν τα εσπεριδοειδή;

Τα εσπεριδοειδή μάς μαθαίνουν ότι κάθε φυτό χρειάζεται τις κατάλληλες συνθήκες για να αναπτυχθεί.

Ο καλλιεργητής πρέπει να γνωρίζει:

το κλίμα, το έδαφος, το διαθέσιμο νερό, την ποικιλία, το κατάλληλο υποκείμενο, και τη σωστή εποχή φροντίδας και συγκομιδής.

Η ιστορία του Καραβά μάς δείχνει επίσης ότι ένα δέντρο μπορεί να γίνει μέρος της ταυτότητας ενός τόπου. Μπορεί να προσφέρει καρπούς και εργασία, αλλά και να περάσει στα τραγούδια, στη γλώσσα και στις αναμνήσεις των ανθρώπων.

Από τη Μαραθάσα μέχρι τον Καραβά, τα εσπεριδοειδή της Κύπρου μάς προσφέρουν καρπούς, αρώματα, τραγούδια και μνήμες. Όταν γνωρίζουμε τη γη μας, γνωρίζουμε και την ιστορία της.

Αποστολή μικρού φύλακα

Το καλάθι των εσπεριδοειδών και το τραγούδι της μνήμης. Παρατήρησε ένα πορτοκάλι, ένα μανταρίνι και ένα λεμόνι.

Ποιο είναι μεγαλύτερο;

Ποιο ξεφλουδίζεται ευκολότερα;

Ποιο έχει πιο έντονο άρωμα;

Ποιο είναι πιο γλυκό και ποιο πιο ξινό;

Τι κοινό έχουν όταν τα κόψουμε στη μέση;

Αφού μάθουμε το τραγούδι

Ποια καρποφόρα δέντρα αναφέρονται;

Ποιοι τόποι αναφέρονται;

Ποιες κυπριακές λέξεις άκουσες;

Τι εικόνα σχημάτισες για τον Καραβά;

Ποια συναισθήματα σου δημιούργησε;

☐ χαρά ☐ αγάπη ☐ νοσταλγία ☐ λύπη ☐ ελπίδα ☐ άλλο: _____

Ζωγραφίζω

Χώρισε το χαρτί σου σε δύο μέρη:

Στο πρώτο, ζωγράφισε έναν ορεινό οπωρώνα της Μαραθάσας.

Στο δεύτερο, ζωγράφισε ένα παλιό περιβόλι του Καραβά με πορτοκαλιές, λεμονιές, νερό και τον Πενταδάκτυλο στο βάθος.

Γράφω

«Η πορτοκαλιά του Καραβά κρατά ζωντανή τη μνήμη γιατί...»

Πορτοκκαλλιά του Καραβά

Πορτοκκαλλιά του Καραβά που κάμνεις πορτοκκάλλια να σε πουλούν, 'γοράζω σε του βάρου σου ριάλια
Μαντορινιά του Καραβά που κάμνεις μαντορίννια να σε πουλούν, 'γοράζω σε του βάρου σου σελίννια
Στην Λάπηθον τα ρούχα μου, στην Χώραν τ' άρματά μου τζαι στον ωραίον Καραβάν η αγαπητιτζιά μου
Στον ποταμόν του Καραβά να ήμουνα γιοφύριν να φκαίνεις στον περίπατον, να σε φιλώ στα σείλη
Πορτοκκαλλιά του Καραβά, στα δεκαοκτώ μου γρόνια μες στην καρκιάν μου σ' έβαλα τζαι μέσα είς' ακόμα
Καραβάς: κωμόπολη της επαρχίας Κερύνειας στην Κύπρο ριάλια, σελίνια: νομίσματα

Κουτί γνώσης

Ο Καραβάς είναι ένας τόπος γεμάτος νερό, περιβόλια και μνήμες

Ο Καραβάς είναι μια ιστορική κωμόπολη της επαρχίας Κερύνειας. Βρίσκεται στα βόρεια παράλια της Κύπρου, περίπου 12 χιλιόμετρα δυτικά της πόλης της Κερύνειας και πολύ κοντά στη θάλασσα. Είναι κτισμένος σε χαμηλό υψόμετρο, σε μια εύφορη παράκτια πεδιάδα.

Πριν από το 1974, ο Καραβάς ήταν ξακουστός για τις πηγές, τα νερά και τα καταπράσινα περιβόλια του. Εκεί καλλιεργούνταν πολλές λεμονιές, πορτοκαλιές και μανταρινιές. Η λεμονοκαλλιέργεια ήταν τόσο σημαντική, ώστε βοηθούσε την οικονομία και την καθημερινή ζωή πολλών οικογενειών.

Τα περιβόλια του Καραβά δεν ήταν μόνο τόποι γεωργικής εργασίας. Ήταν χώροι γεμάτοι αρώματα, μονοπάτια, δέντρα, νερό και οικογενειακές αναμνήσεις. Οι άνθρωποι περπατούσαν ανάμεσα στις λεμονιές και στις πορτοκαλιές, εργάζονταν, συναντιούνταν και μεγάλωναν τα παιδιά τους κοντά στη φύση.

Ο Καραβάς έγινε δήμος ήδη από το 1884 και αποτελούσε μία από τις σημαντικές κωμοπόλεις της επαρχίας Κερύνειας. Μετά την τουρκική εισβολή του 1974, οι κάτοικοι του Καραβά αναγκάστηκαν να εγκαταλείψουν τα σπίτια, τα περιβόλια και τις περιουσίες τους. Ο Καραβάς παραμένει κατεχόμενος, ενώ ο εκτοπισμένος Δήμος του συνεχίζει να λειτουργεί στις ελεύθερες περιοχές και να διατηρεί ζωντανή τη μνήμη και την ιστορία του τόπου.

Η φυσική ομορφιά και τα εσπεριδοειδή του Καραβά πέρασαν και στη μουσική παράδοση της Κύπρου μέσα από το τραγούδι «Πορτοκκαλλιά του Καραβά».

Ξέρεις ότι;

- Ο Καραβάς βρίσκεται στην επαρχία Κερύνειας.
- Είναι πολύ κοντά στη θάλασσα.
- Ήταν γνωστός για τις πηγές και τα εύφορα περιβόλια του.
- Οι λεμονιές, οι πορτοκαλιές και οι μανταρινιές ήταν σημαντικές καλλιέργειες.
- Η λεμονοκαλλιέργεια βοήθησε την οικονομική ανάπτυξη της περιοχής.
- Το τραγούδι «Πορτοκκαλλιά του Καραβά» κρατά ζωντανή την εικόνα και τη μνήμη του τόπου.
- Ο Καραβάς παραμένει κατεχόμενος από το 1974.

Τι μας μαθαίνει;

Ο Καραβάς μάς μαθαίνει ότι ένας τόπος δεν είναι μόνο τα σπίτια και οι δρόμοι του.
Είναι:

- τα δέντρα και τα νερά του,
- οι άνθρωποι και οι δουλειές τους,
- τα τραγούδια και οι λέξεις τους,
- οι αναμνήσεις και η ιστορία τους.

Όταν θυμόμαστε τον Καραβά, θυμόμαστε έναν τόπο γεμάτο αρώματα, καρπούς, ανθρώπους και ελπίδα επιστροφής.



Η συκιά και τα γλυκά δώρα του Αυγούστου

Τον Αύγουστο, όταν ο ήλιος έχει ζεστάνει καλά τη γη, τα σύκα ωριμάζουν πάνω στα κλαδιά της συκιάς. Άλλα είναι πράσινα, άλλα κιτρινωπά, άλλα κόκκινα ή σκούρα μοβ. Όλα όμως κρύβουν στο εσωτερικό τους μια γλυκιά, μαλακή σάρκα γεμάτη μικροσκοπικούς σπόρους.

Η κοινή συκιά έχει την επιστημονική ονομασία *Ficus carica* και ανήκει στην οικογένεια *Moraceae* – Μορεοειδή. Είναι φυλλοβόλο δέντρο, δηλαδή χάνει τα φύλλα του τον χειμώνα και βγάζει καινούργια την άνοιξη.

Τα φύλλα της είναι μεγάλα, βαθιά πράσινα και συνήθως χωρίζονται σε λοβούς, θυμίζοντας ανοιχτή παλάμη. Η συκιά μπορεί να ζήσει πολλά χρόνια και αντέχει στη ζέστη και στις ξηρές συνθήκες της Μεσογείου.

Είναι ένα από τα παλαιότερα καρποφόρα δέντρα που γνώρισε και καλλιεργήσε ο άνθρωπος. Ήταν γνωστή από την αρχαιότητα και αναφέρεται σε αρχαίες παραδόσεις και κείμενα. Στην Κύπρο φύτευε και καλλιεργούνταν από πολύ παλιά, ενώ τα σύκα καταναλώνονταν φρέσκα ή διατηρούνταν για τους χειμερινούς μήνες.

Τα κυπριακά σύκα

Στην Κύπρο καλλιεργούνται περισσότερες από 35 διαφορετικές ποικιλίες σύκων. Πολλές έχουν τοπικές ονομασίες που φανερώνουν το χρώμα, το σχήμα, τη γεύση ή τον τόπο όπου καλλιεργούνται.

Ανάμεσά τους συναντούμε ονομασίες όπως:

ασπρούδα, κοτσινούδα, γλυκοσυτζιά, Λεμεσιανή, Λευκαρίτιτζη, Λυσιώτιτζη, Σολιάτιτζη, Τηλλυρίσιμη, Σμυραίνιτζη, σησαμωτή, μαυρούδκια, ασπρούδκια, βάρτικα, όξινα.

Τα μεγάλα και ώριμα σύκα ονομάζονταν σε ορισμένες περιοχές μαντζίλες, ενώ τα άγουρα λέγονταν κούτσατσοι.

Ιδιαίτερα γνωστά θεωρούνται τα αντελούνικα σύκα της Τηλλυρίας, τα οποία είναι ανοιχτόχρωμα και ξεχωρίζουν για τη γεύση τους.

Οι πολλές αυτές ονομασίες μάς δείχνουν ότι η συκιά δεν ήταν ένα τυχαίο δέντρο για τους ανθρώπους της Κύπρου. Ήταν μέρος της γεωργίας, της διατροφής, της γλώσσας και της καθημερινής ζωής τους.

Λίγη γνώση

Επιστημονική ονομασία: *Ficus carica*

Οικογένεια: *Moraceae* – Μορεοειδή

Τύπος φυτού: Φυλλοβόλο καρποφόρο δέντρο

Φύλλα: Μεγάλα, πράσινα και λοβωτά

Καρπός: Σύκο

Εποχή ωρίμανσης: Κυρίως το καλοκαίρι και στις αρχές του φθινοπώρου, ανάλογα με την ποικιλία

Κλίμα: Αγαπά τη ζέστη και το μεσογειακό κλίμα

Χρήσεις: Τρώγεται φρέσκο, αποξηραμένο ή μεταποιείται σε μαρμελάδα, γλυκό και συκόπιτα

Είναι πράγματι καρπός το σύκο;

Αυτό που ονομάζουμε «σύκο» είναι μια ιδιαίτερη κατασκευή του φυτού. Στο εσωτερικό του βρίσκονται πολλά πολύ μικρά άνθη. Όταν αυτά αναπτυχθούν, σχηματίζονται οι μικροσκοπικοί καρποί και οι σπόροι που αισθανόμαστε όταν τρώμε το σύκο. Γι' αυτό η συκιά είναι ένα πολύ ξεχωριστό δέντρο: τα άνθη της δεν φαίνονται εξωτερικά όπως τα άνθη της λεμονιάς ή της αμυγδαλιάς, αλλά βρίσκονται κρυμμένα μέσα στο σύκο.



Από το φρέσκο σύκο στο παστόσυκο

Τα φρέσκα σύκα είναι νόστιμα, αλλά είναι ευαίσθητα και χαλούν σχετικά γρήγορα. Στα παλιά χρόνια, όταν δεν υπήρχαν ηλεκτρικά ψυγεία, οι άνθρωποι έπρεπε να βρουν τρόπους να διατηρήσουν την καλοκαιρινή παραγωγή για περισσότερο χρόνο. Ένας από τους σημαντικότερους τρόπους ήταν η αποξήρανση.

Τα ώριμα και υγιή σύκα:

- 1. συλλέγονταν προσεκτικά,
- 2. καθαρίζονταν,
- 3. ανοίγονταν ή πιέζονταν, ανάλογα με την τοπική συνήθεια,
- 4. τοποθετούνταν στον ήλιο,
- 5. προστατεύονταν από σκόνη και έντομα,
- 6. αφήνονταν μέχρι να χάσουν μεγάλο μέρος του νερού τους.

Τα αποξηραμένα σύκα ονομάζονται στην Κύπρο παστόσυκα. Με την αποξήρανση απομακρύνεται μεγάλο μέρος της υγρασίας του καρπού. Έτσι δυσκολεύονται να αναπτυχθούν οι μικροοργανισμοί που προκαλούν αλλοίωση και το σύκο μπορεί να διατηρηθεί για περισσότερο χρόνο. Η αποξήρανση δεν προσθέτει τροφή στον καρπό. Αφαιρεί νερό και βοηθά να διατηρηθεί η γεύση και η ενέργειά του για αργότερα. Η αποξήρανση τροφίμων πρέπει να γίνεται από ενήλικες, με καθαριότητα, κατάλληλη προστασία και ασφαλείς συνθήκες.

Η μαρμελάδα σύκο

Όταν υπήρχαν πολλά ώριμα σύκα, οι οικογένειες μπορούσαν να τα χρησιμοποιήσουν και για να ετοιμάσουν μαρμελάδα. Η μαρμελάδα γίνεται με ώριμα, υγιή φρούτα, τα οποία σιγοβράζουν συνήθως με ζάχαρη και, ανάλογα με τη συνταγή, λίγο λεμόνι ή αρωματικά. Με το βράσιμο το μείγμα πυκνώνει και μπορεί να διατηρηθεί σε κατάλληλα αποστειρωμένα δοχεία.

Η παρασκευή μαρμελάδας:

- αξιοποιεί τα πολύ ώριμα αλλά ακόμη κατάλληλα σύκα,
- παρατείνει τη διάρκεια ζωής τους,
- μας επιτρέπει να γευόμαστε τον καλοκαιρινό καρπό και αργότερα,
- μειώνει την πιθανότητα να χαθεί η παραγωγή.

Δεν χρησιμοποιούμε σύκα που έχουν μούχλα, άσχημη μυρωδιά ή σημάδια σήψης. Η μαρμελάδα παρασκευάζεται πάντα με τη βοήθεια ενήλικα, επειδή περιλαμβάνει υψηλή θερμοκρασία και χρειάζεται σωστή υγιεινή.

Η παραδοσιακή συκόπιτα

Ένας ακόμη παλιός τρόπος διατήρησης των σύκων στην Κύπρο ήταν η συκόπιτα. Για την παρασκευή της, τα σύκα κόβονταν και ζυμώνονταν μέχρι να σχηματίσουν μια ομοιόμορφη μάζα. Από αυτήν έπλαθαν στρογγυλές πίτες, τις κάλυπταν εξωτερικά με αλεύρι και τις άφηναν στον ήλιο να στεγνώσουν. Το αλεύρι δημιουργούσε εξωτερικά ένα προστατευτικό στρώμα και οι συκόπιτες μπορούσαν να διατηρηθούν για μεγάλο χρονικό διάστημα. Τον χειμώνα τις έκοβαν σε κομμάτια, όπως το ψωμί, και τις κατανάλωναν ως θρεπτική τροφή. Η συκόπιτα αποτελούσε έναν έξυπνο τρόπο να μετατρέπονται πολλά ώριμα σύκα σε τροφή που μπορούσε να φυλαχθεί για τους μήνες κατά τους οποίους τα δέντρα δεν είχαν φρέσκους καρπούς.

Τρεις τρόποι να απολαύσουμε το σύκο

Φρέσκο σύκο	Παστόσυκο	Μαρμελάδα σύκο
Περιέχει περισσότερη υγρασία	Έχει χάσει μεγάλο μέρος του νερού του	Τα σύκα έχουν μαγειρευτεί
Καταναλώνεται σύντομα μετά τη συγκομιδή	Διατηρείται περισσότερο	Φυλάσσεται σε κατάλληλο βάζο
Είναι μαλακό και ζουμερό	Είναι πιο πυκνό και μαστιχωτό	Αλείφεται σε ψωμί ή χρησιμοποιείται σε συνταγές
Μας χαρίζει τη φρέσκια γεύση του καλοκαιριού	Μας επιτρέπει να κρατήσουμε τον καρπό για αργότερα	Αξιοποιεί πολλά ώριμα σύκα μαζί



Η σοφία πίσω από την παράδοση

Οι παλιοί άνθρωποι δεν αποξήρηναν τα σύκα και δεν έφτιαχναν συκόπιτες ή μαρμελάδες μόνο επειδή τους άρεσε η γεύση τους.

Το έκαναν επειδή γνώριζαν ότι:

κάθε καρπός έχει τη δική του εποχή, η παραγωγή δεν πρέπει να χάνεται, το καλοκαίρι έπρεπε να ετοιμάζουν τροφή για τον χειμώνα, ο ήλιος μπορούσε να χρησιμοποιηθεί ως φυσικό μέσο αποξήρανσης, η σωστή συντήρηση μετέτρεπε έναν ευαίσθητο καρπό σε τροφή μεγάλης διάρκειας.

Έτσι η παραδοσιακή κυπριακή κουζίνα μάς διδάσκει κάτι πολύ σύγχρονο: να αξιοποιούμε την εποχική τροφή και να αποφεύγουμε τη σπατάλη. Το φρέσκο σύκο μάς χαρίζει το καλοκαίρι. Το παστόσυκο, η μαρμελάδα και η συκόπιτα κρατούν ένα κομμάτι του καλοκαιριού για τον χειμώνα.

Τι μας μαθαίνει η συκιά;

Η συκιά μάς μαθαίνει ότι ένας καρπός μπορεί να έχει πολλές χρήσεις.

Μπορούμε:

να τον καταναλώσουμε φρέσκο, να τον μοιραστούμε, να τον αποξηράνουμε, να τον μετατρέψουμε σε μαρμελάδα,

να παρασκευάσουμε συκόπιτα, να επιστρέψουμε τα κατάλληλα φυτικά υπολείμματα στο χώμα μέσω της κομποστοποίησης.

Μας δείχνει ακόμη ότι η παράδοση δεν είναι μόνο κάτι παλιό. Συχνά κρύβει πρακτικές που σήμερα ονομάζουμε βιώσιμες, επειδή αξιοποιούν τους διαθέσιμους καρπούς και περιορίζουν τη σπατάλη τροφίμων.

Αποστολή μικρού φύλακα

Από το δέντρο στο χειμωνιάτικο ντουλάπι

Ένωσε κάθε μορφή του σύκου με τη σωστή περιγραφή:

Φρέσκο σύκο Παστόσυκο Μαρμελάδα σύκο Συκόπιτα

- Αποξηραμένος καρπός που διατηρείται περισσότερο.
- Ώριμος και ζουμερός καρπός που τρώγεται σύντομα.
- Μείγμα σύκων που μαγειρεύεται και φυλάσσεται σε βάζο.
- Παραδοσιακή πίτα από ζυμωμένη μάζα σύκων που στεγνώνει στον ήλιο.

Παρατηρώ και συγκρίνω

Με τη βοήθεια ενήλικα, παρατήρησε ένα φρέσκο και ένα αποξηραμένο σύκο.

Ποιο είναι πιο μαλακό;

Ποιο έχει περισσότερη υγρασία;

Ποιο έχει πιο συμπυκνωμένη γεύση;

Γιατί πιστεύεις ότι το αποξηραμένο διατηρείται περισσότερο;

Ρωτώ έναν μεγαλύτερο

Ρώτησε έναν παππού, μια γιαγιά ή άλλο μεγαλύτερο μέλος της οικογένειας:

Έφτιαχναν παλαιότερα παστόσυκα, μαρμελάδα ή συκόπιτα;

Πώς τα παρασκεύαζαν;

Πού τα φύλαγαν;

Γράψε μία πληροφορία που δεν γνώριζες:

Ζωγραφίζω τον κύκλο του σύκου

Ζωγράφισε τέσσερις εικόνες:

1. τη συκιά γεμάτη ώριμα σύκα,
2. τη συγκομιδή των καρπών,
3. την αποξήρανση ή την παρασκευή μαρμελάδας,
4. την οικογένεια που απολαμβάνει τα σύκα τον χειμώνα.

Στο τέλος γράψε:

«Αξιοποιώ τους καρπούς της εποχής και δεν αφήνω την τροφή να πηγαίνει χαμένη.»



Η παπουτσοσυτζιά – το ακανθωτό φυτό με τον γλυκό καρπό

Τον Αύγουστο, δίπλα στα ώριμα σύκα, εμφανίζονται στην κυπριακή ύπαιθρο και άλλοι ξεχωριστοί καρποί: τα παπουτσόσυκα.

Η παπουτσοσυτζιά, γνωστή και ως φραγκοσυκιά, είναι ένα παχύφυτο που μοιάζει με μεγάλο κάκτο. Η επιστημονική της ονομασία είναι *Opuntia ficus-indica* και ανήκει στην οικογένεια των Κακτοειδών.

Δεν είναι ιθαγενές φυτό της Κύπρου. Κατάγεται από το Μεξικό και μεταφέρθηκε στην Ευρώπη μετά τα ταξίδια των Ισπανών στην Αμερική. Με τον χρόνο προσαρμόστηκε τόσο καλά στο ξηρό και θερμό μεσογειακό κλίμα, ώστε σήμερα αποτελεί γνώριμο στοιχείο του τοπίου της Κύπρου και άλλων μεσογειακών χωρών.

Στην Κύπρο τη συναντούμε συχνά:

- στα όρια χωραφιών,
- σε πετρώδεις και ξηρές περιοχές,
- κοντά σε παλιά σπίτια,
- σε εγκαταλειμμένες καλλιέργειες,
- σε αυλές και αγροτικούς δρόμους.

Η κυπριακή ονομασία παπουτσοσυτζιά συνδέεται με το σχήμα των επίπεδων πράσινων μερών της, που θυμίζουν σόλες παπουτσιών.

Είναι φύλλα τα «παπούτσια» της;

Τα μεγάλα, επίπεδα και πράσινα μέρη της παπουτσοσυτζιάς μοιάζουν με φύλλα, αλλά στην πραγματικότητα είναι πεπλατυσμένοι βλαστοί, γνωστοί και ως κλαδώδια.

Οι βλαστοί αυτοί:

- αποθηκεύουν νερό,
- πραγματοποιούν φωτοσύνθεση,
- βοηθούν το φυτό να επιβιώνει σε μεγάλες περιόδους ξηρασίας,
- φέρουν τα άνθη και τους καρπούς.

Τα πραγματικά φύλλα της είναι πολύ μικρά και εμφανίζονται μόνο για σύντομο χρονικό διάστημα όταν οι νέοι βλαστοί είναι ακόμη τρυφεροί.

Η ικανότητα να αποθηκεύει νερό και ο ιδιαίτερος τρόπος φωτοσύνθεσης βοηθούν την οπούντια να αντέχει σε υψηλές θερμοκρασίες και σε φτωχά, ξηρά εδάφη.

Από το άνθος στο παπουτσόσυκο

Η παπουτσοσυτζιά ανθίζει κυρίως την άνοιξη. Τα άνθη της μπορεί να είναι κίτρινα, πορτοκαλί ή κοκκινωπά και εμφανίζονται στις άκρες των πράσινων βλαστών.

Μετά τη γονιμοποίηση αρχίζουν να σχηματίζονται οι καρποί. Στην αρχή είναι πράσινοι και καθώς ωριμάζουν μπορεί να γίνουν:

- κίτρινοι,
- πορτοκαλί,
- ροζ,
- κοκκινωποί ή μοβ,

ανάλογα με την ποικιλία.

Η ωρίμανσή τους αρχίζει κυρίως τον Αύγουστο και μπορεί να συνεχιστεί κατά τους επόμενους μήνες.

Στο εσωτερικό τους έχουν γλυκιά ή γλυκόξινη σάρκα και πολλούς μικρούς, σκληρούς σπόρους.

Λίγη γνώση

Κοινή ονομασία: Παπουτσοσυτζιά ή φραγκοσυκιά **Επιστημονική ονομασία:** *Opuntia ficus-indica* **Οικογένεια:**

Cactaceae – Κακτοειδή **Καταγωγή:** Μεξικό **Τύπος φυτού:** Πολυετές παχύφυτο ή κακτοειδής θάμνος **Πράσινα**

μέρη: Πεπλατυσμένοι βλαστοί που αποθηκεύουν νερό **Άνθη:** Μεγάλα, φωτεινά και συνήθως κίτρινα ή

πορτοκαλί **Καρπός:** Παπουτσόσυκο ή φραγκόσυκο **Ωρίμανση στην Κύπρο:** Κυρίως από τον Αύγουστο **Κλίμα:**

Αντέχει στη ζέστη και στην ξηρασία **Χρήσεις:** Καταναλώνεται φρέσκο ή χρησιμοποιείται σε χυμούς, μαρμελάδες και γλυκά

Λίγη γνώση

Κοινή ονομασία: Παπουτσοσυτζιά ή φραγκοσυκιά

Επιστημονική ονομασία: *Opuntia ficus-indica*

Οικογένεια: Cactaceae – Κακτοειδή

Καταγωγή: Μεξικό

Τύπος φυτού: Πολυετές παχύφυτο ή κακτοειδής θάμνος

Πράσινα μέρη: Πεπλατυσμένοι βλαστοί που αποθηκεύουν νερό

Άνθη: Μεγάλα, φωτεινά και συνήθως κίτρινα ή πορτοκαλί

Καρπός: Παπουτσόσυκο ή φραγκόσυκο

Ωρίμανση στην Κύπρο: Κυρίως από τον Αύγουστο

Κλίμα: Αντέχει στη ζέστη και στην ξηρασία

Χρήσεις: Καταναλώνεται φρέσκο ή χρησιμοποιείται σε χυμούς, μαρμελάδες και γλυκά

Γιατί έχει αγκάθια;

Η παπουτσοσυτζιά έχει μεγαλύτερα αγκάθια αλλά και πολύ μικρές, λεπτές ακίδες που ονομάζονται γλοχίδια. Τα γλοχίδια μπορεί να είναι δύσκολο να τα δούμε, αλλά μπαίνουν πολύ εύκολα στο δέρμα και προκαλούν ενόχληση.

Γι' αυτό: Δεν κόβουμε, δεν αγγίζουμε και δεν καθαρίζουμε ποτέ παπουτσόσυκα μόνοι μας.

Η συλλογή και το καθάρισμά τους πρέπει να γίνονται από έμπειρο ενήλικα με κατάλληλα γάντια και εργαλεία. Τα αγκάθια πρέπει να απομακρύνονται με μεγάλη προσοχή πριν καταναλωθεί ο καρπός.

Πώς βοηθά την παπουτσοσυτζιά η μορφή της;

Η παπουτσοσυτζιά είναι καλά προσαρμοσμένη στην ξηρασία.

Οι σαρκώδεις βλαστοί της αποθηκεύουν νερό, ενώ η παχιά εξωτερική τους επιφάνεια περιορίζει την απώλεια υγρασίας. Οι ρίζες της απλώνονται σχετικά κοντά στην επιφάνεια του εδάφους και μπορούν να απορροφήσουν γρήγορα το νερό μιας σύντομης βροχής.

Έτσι μπορεί να επιβιώνει σε τόπους όπου άλλα καρποφόρα φυτά δυσκολεύονται.

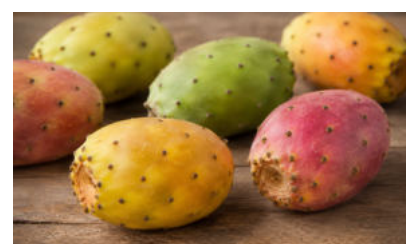
Η ανθεκτικότητά της στην ξηρασία έχει οδηγήσει τον FAO να τη θεωρεί καλλιέργεια με ιδιαίτερο ενδιαφέρον για περιοχές που αντιμετωπίζουν αυξανόμενες θερμοκρασίες, λιγότερες βροχές και υποβάθμιση των εδαφών.

Από τον καρπό στη μαρμελάδα

Τα ώριμα παπουτσόσυκα καταναλώνονται φρέσκα αφού καθαριστούν με ασφάλεια. Επειδή, όμως, ωριμάζουν πολλά μαζί και δεν διατηρούνται για πάντα, μπορούν να αξιοποιηθούν και με άλλους τρόπους.

Με τη βοήθεια ενηλίκου μπορούν να γίνουν:

- μαρμελάδα,
- χυμός,
- σάλτσα ή πολτός για γλυκά,
- παγωμένο επιδόρπιο.



Η μαρμελάδα παπουτσόσυκου αποτελεί έναν τρόπο να χρησιμοποιηθούν περισσότεροι ώριμοι καρποί και να διατηρηθεί η γεύση τους για μεγαλύτερο διάστημα.

Για την παρασκευή της χρησιμοποιούνται μόνο καρποί:

- ώριμοι,
- καθαροί,
- χωρίς μούχλα,
- χωρίς σήψη ή αλλοιωμένη μυρωδιά,
- προσεκτικά καθαρισμένοι από όλες τις ακίδες.
-



Η εργασία γίνεται πάντοτε από ενήλικα, επειδή περιλαμβάνει αγκάθια, κοφτερά εργαλεία και υψηλή θερμοκρασία.

Αποστολή μικρού φύλακα

Δύο αυγουστιάτικοι καρποί

Παρατήρησε φωτογραφίες ενός σύκου και ενός παπουτσόσουκου.

Από ποιο φυτό προέρχεται το καθένα;

Σύκο: _____

Παπουτσόσουκο: _____

Ποιο από τα δύο έχει εξωτερικά μικρές ακίδες;

Ποιο φυτό αποθηκεύει νερό στους σαρκώδεις βλαστούς του;

Γιατί η παπουτσοσυτζιά αντέχει στην ξηρασία;

Γιατί δεν πρέπει να καθαρίζουμε μόνοι μας τα παπουτσόσουκα;

Παρατηρώ σαν μικρός βοτανολόγος

Συμπλήρωσε τον πίνακα:

Χαρακτηριστικό

Συκιά

Παπουτσοσυτζιά

Έχει κορμό

Έχει επίπεδους σαρκώδεις βλαστούς

Χάνει τα φύλλα της τον χειμώνα

Αντέχει σε μεγάλη ξηρασία

Δίνει καρπούς τον Αύγουστο

Ο καρπός χρειάζεται ειδικό καθαρίσμα

Ζωγράφισε

Χώρισε τη σελίδα σου σε δύο μέρη.

Στη μία πλευρά ζωγράφισε μια συκιά με ώριμα σύκα.

Στην άλλη ζωγράφισε μια παπουτσοσυτζιά με κίτρινα και κοκκινωπά παπουτσόσουκα.

Κάτω από τις δύο εικόνες γράψε:

«Δύο διαφορετικά φυτά μάς χαρίζουν δύο γλυκούς καρπούς του Αυγούστου.»

Τip μικρού φύλακα της φύσης

Οι παπουτσοσυτζιές έχουν σαρκώδεις βλαστούς γεμάτους νερό και δεν καίγονται τόσο εύκολα όσο τα ξερά χόρτα. Όταν φυτεύονται σε κατάλληλες ζώνες και φροντίζονται σωστά, μπορούν να βοηθήσουν στην επιβράδυνση της φωτιάς και στη μείωση της εύφλεκτης βλάστησης.

Δεν αποτελούν όμως από μόνες τους πλήρη προστασία από μια δασική πυρκαγιά. Χρειάζονται πάντα καθαροί χώροι, απομάκρυνση ξερών χόρτων και οργανωμένα μέτρα πυροπροστασίας. Οι κάκτοι γενικά αντιστέκονται στην καύση και στη μεταφορά θερμότητας περισσότερο από πολλά άλλα φυτά, αλλά μπορούν επίσης να υποστούν σοβαρές ζημιές από φωτιές μεγάλης έντασης.

Η παπουτσοσυτζιά κρατά νερό στους βλαστούς της και μπορεί να βοηθήσει τη φύση απέναντι στη φωτιά, αλλά η καλύτερη προστασία είναι η πρόληψη.



Βιωσιμότητα και Προστασία του Περιβάλλοντος

Τον Αύγουστο η γη μάς χαρίζει πολλούς καρπούς. Τα σύκα μπορούν να γίνουν παστόσυκα, μαρμελάδα ή συκόπιτα, ενώ τα παπουτσόσυκα μπορούν να καταναλωθούν φρέσκα ή να μετατραπούν σε χυμό και μαρμελάδα. Όταν χρησιμοποιούμε με ασφάλεια τους ώριμους καρπούς αντί να τους αφήνουμε να χαθούν, σεβόμαστε το νερό, το έδαφος, τον ήλιο και τον ανθρώπινο κόπο που χρειάστηκαν για να παραχθούν.

Προστατεύω το περιβάλλον

Κανένας καρπός χαμένος – αξιοποιώ όσα μου προσφέρει η γη

Αυτός ο τίτλος μάς επιτρέπει να ενώσουμε όμορφα την παράδοση, τη βιωσιμότητα, τη γεωργία, την προστασία από τις πυρκαγιές και τη μείωση της σπατάλης.

Τα βασικά θέματα που μπορούμε να αναπτύξουμε

1. Μείωση της σπατάλης τροφίμων

Αυτό πρέπει να είναι το κύριο θέμα.

Τα παιδιά θα μάθουν ότι όταν πετάμε έναν καρπό, δεν χάνεται μόνο η τροφή. Χάνονται επίσης:

- το νερό που χρειάστηκε το φυτό,
- το έδαφος και τα θρεπτικά στοιχεία,
- η ενέργεια του ήλιου,
- η εργασία του γεωργού,
- η ενέργεια για τη μεταφορά και τη φύλαξή του.

Η βασική ιδέα μπορεί να είναι:

Πίσω από κάθε καρπό κρύβεται ένας ολόκληρος κόσμος φυσικών πόρων και ανθρώπινης φροντίδας.

2. Οι παραδοσιακοί τρόποι συντήρησης ως βιώσιμη γνώση

Εδώ θα συνδέσουμε άμεσα:

- τα παστόσυκα,
- τη συκόπιτα,
- τη μαρμελάδα σύκου,
- τη μαρμελάδα παπουτσόσυκου,
- τις μαρμελάδες εσπεριδοειδών,
- τα γλυκά από φλούδες εσπεριδοειδών.

Θα εξηγήσουμε ότι οι παλαιότερες γενιές δεν άφηναν εύκολα την παραγωγή να χαθεί. Μετέτρεπαν έναν εποχικό καρπό σε τροφή που μπο

Έτσι η παράδοση παρουσιάζεται όχι μόνο ως πολιτιστική κληρονομιά, αλλά και ως πρακτική βιώσιμης διαχείρισης της τροφής.

3. Τρώω εποχικά και τοπικά

Τα παιδιά μπορούν να μάθουν ότι είναι προτιμότερο να επιλέγουμε καρπούς που:

- βρίσκονται στην εποχή τους,
- καλλιεργούνται κοντά στον τόπο όπου ζούμε,
- δεν χρειάζονται μεγάλη μεταφορά,
- δεν χρειάζονται υπερβολική ψύξη ή συσκευασία.

Για τον Αύγουστο μπορούμε να αναφέρουμε ως παραδείγματα:

- σύκα,
- παπουτσόσυκα,
- σταφύλια,
- καρπούς από τοπικούς οπωρώνες.

Το μήνυμα:

Όταν επιλέγω έναν καρπό της εποχής, στηρίζω τη γη, τον τόπο και τους ανθρώπους που τον καλλιεργούν.



4. Αξιοποίηση των «άσχημων» καρπών

Ένα σύκο ή ένα πορτοκάλι δεν χρειάζεται να έχει τέλειο σχήμα για να είναι καλό.

Μπορούμε να εξηγήσουμε στα παιδιά ότι οι καρποί που είναι:

- μικρότεροι,
- στραβοί,
- σημαδεμένοι εξωτερικά,
- πολύ ώριμοι αλλά ακόμη ασφαλείς,

μπορούν να καταναλωθούν ή να χρησιμοποιηθούν σε μαρμελάδες και άλλες παρασκευές.

Χρειάζεται όμως σαφής διάκριση:

Άλλο ένας καρπός που δεν είναι τέλειος στην εμφάνιση και άλλο ένας καρπός που έχει μούχλα, σήψη ή αλλοίωση.

5. Από τα υπολείμματα στο κομπόστ

Οι φλούδες και τα κατάλληλα φυτικά υπολείμματα μπορούν να επιστρέψουν στο χώμα μέσα από την κομποστοποίηση.

Ο κύκλος μπορεί να παρουσιαστεί ως εξής:

χώμα → φυτό → καρπός → τροφή → φυτικά υπολείμματα → κομπόστ → νέο χώμα

Έτσι τα παιδιά θα καταλάβουν την έννοια της κυκλικής οικονομίας με πολύ απλό και βιωματικό τρόπο.

Μπορούμε να εξηγήσουμε ότι στο κομπόστ δεν βάζουμε όλα τα απορρίμματα, αλλά μόνο κατάλληλα οργανικά υλικά και με την καθοδήγηση ενηλίκου.

6. Εξοικονόμηση νερού στους οπωρώνες και στους κήπους

Αφού μιλήσαμε για τη Μαραθάσα, τις πηγές και τους καρπούς της, μπορούμε να εντάξουμε και τη σωστή χρήση του νερού.

Τα παιδιά μπορούν να μάθουν ότι:

- ποτίζουμε νωρίς το πρωί ή αργά το απόγευμα,
- δεν αφήνουμε το νερό να τρέχει άσκοπα,
- προτιμούμε στοχευμένο πότισμα κοντά στις ρίζες,
- ελέγχουμε αν το χώμα χρειάζεται πραγματικά νερό,
- καλύπτουμε το έδαφος για να διατηρείται περισσότερο η υγρασία.

Έτσι συνδέουμε τον καρπό με τον φυσικό πόρο που χρειάστηκε για να παραχθεί.

7. Φυτά ανθεκτικά στην ξηρασία

Η παπουτσοσυτζιά μάς δίνει εξαιρετική ευκαιρία να μιλήσουμε για φυτά που:

- αποθηκεύουν νερό,
- αντέχουν στη ζέστη,
- αναπτύσσονται σε ξηρά και φτωχά εδάφη,
- χρειάζονται λιγότερο πότισμα από άλλα φυτά.

Η ενότητα μπορεί να δείξει ότι η επιλογή κατάλληλων φυτών είναι σημαντική σε έναν τόπο όπως η Κύπρος, όπου τα καλοκαίρια είναι θερμά και ξηρά.

Δεν θα πούμε ότι όλα τα ανθεκτικά φυτά είναι κατάλληλα παντού. Θα εξηγήσουμε ότι πρέπει να εξετάζουμε:

- αν είναι ασφαλή,
- αν ταιριάζουν στο οικοσύστημα,
- αν εξαπλώνονται υπερβολικά,
- και αν φυτεύονται στο σωστό σημείο.

8. Παπουτσοσυτζιές και πρόληψη πυρκαγιών

Αυτό μπορεί να γίνει μικρό αλλά ουσιαστικό υποθέμα.

Οι σαρκώδεις βλαστοί της παπουτσοσυτζιάς περιέχουν πολύ νερό και δεν αναφλέγονται τόσο εύκολα όσο τα ξερά χόρτα.

Σε κατάλληλες θέσεις, οι φυτεύσεις της μπορούν να συμβάλουν στην επιβράδυνση της φωτιάς.

Πρέπει όμως να είμαστε ακριβείς:

Η παπουτσοσυτζιά μπορεί να βοηθήσει, αλλά δεν αντικαθιστά τις αντιπυρικές ζώνες, τον καθαρισμό των ξερών χόρτων, την υπεύθυνη συμπεριφορά και τα οργανωμένα μέτρα πυροπροστασίας.

Έτσι δεν δημιουργούμε στα παιδιά λανθασμένη αίσθηση ασφάλειας.

9. Πρόληψη των πυρκαγιών τον Αύγουστο

Επειδή ο Αύγουστος είναι μήνας με υψηλό κίνδυνο πυρκαγιάς, μπορούμε να διευρύνουμε το θέμα.

Τα παιδιά θα μάθουν ότι:

- δεν ανάβουμε φωτιά στην ύπαιθρο,
- δεν πετάμε αναμμένα αντικείμενα,
- δεν αφήνουμε γυάλινα μπουκάλια ή σκουπίδια,
- δεν παίζουμε με σπέρτα ή αναπτήρες,
- ενημερώνουμε αμέσως έναν ενήλικα αν δούμε καπνό,
- δεν πλησιάζουμε ποτέ μια πυρκαγιά.

Η σύνδεση με τους καρπούς είναι φυσική:

Αν καεί ένας οπωρώνας, δεν χάνονται μόνο τα δέντρα. Χάνονται καρποί, καταφύγια ζώων, γόνιμο έδαφος, νερό και χρόνια ανθρώπινης φροντίδας.

10. Προστασία της βιοποικιλότητας στους οπωρώνες

Ένας οπωρώνας δεν αποτελείται μόνο από καρποφόρα δέντρα.

Μπορεί να φιλοξενεί:

- μέλισσες,
- πεταλούδες,
- πουλιά,
- σαύρες,
- μικρά θηλαστικά,
- οργανισμούς του εδάφους.

Τα παιδιά μπορούν να μάθουν ότι η υπερβολική χρήση φυτοφαρμάκων μπορεί να βλάψει και ωφέλιμους οργανισμούς.

Ένας πιο φιλικός οπωρώνας χρειάζεται προσεκτική φροντίδα, ποικιλία φυτών και σεβασμό στα ζώα που ζουν εκεί.

11. Η τοπική ποικιλία είναι φυσικός και πολιτιστικός πλούτος

Οι περισσότερες από 35 τοπικές ονομασίες και ποικιλίες σύκων είναι μια πολύ δυνατή γέφυρα προς τη βιοποικιλότητα.

Μπορούμε να εξηγήσουμε ότι όταν χάνεται μια παλιά ποικιλία:

- χάνεται γενετική ποικιλότητα,
- χάνονται ιδιαίτερα χαρακτηριστικά και αντοχές,
- χάνονται γεύσεις,
- χάνονται λέξεις και τοπικές ονομασίες,
- χάνεται ένα κομμάτι της ιστορίας ενός τόπου.

Άρα η προστασία παλιών ποικιλιών είναι ταυτόχρονα προστασία της φύσης και της πολιτιστικής κληρονομιάς.

12. Μοιράζομαι όσα περισσεύουν

Η βιωσιμότητα έχει και κοινωνική πλευρά.

Όταν υπάρχουν πολλά ώριμα φρούτα, μια οικογένεια μπορεί:

- να τα μοιραστεί,
- να τα προσφέρει,
- να τα ανταλλάξει,
- να τα μεταποιήσει,
- να οργανώσει μια μικρή συλλογική δράση.

Έτσι τα παιδιά μαθαίνουν ότι η μείωση της σπατάλης συνδέεται και με την αλληλεγγύη.



Μνημείο του μήνα

Η Παναγία του Μουτουλλά

Ένα μικρό εκκλησάκι με μεγάλη ιστορία

Ψηλά πάνω από το χωριό Μουτουλλάς, σε ένα ύψωμα που αγναντεύει την κοιλάδα της Μαραθάσας, βρίσκεται μια μικρή αλλά πολύ σημαντική εκκλησία: η Παναγία του Μουτουλλά.

Η εκκλησία κτίστηκε τον 13ο αιώνα και αποτελεί ένα από τα παλαιότερα δείγματα των ξυλόστεγων εκκλησιών του Τροόδους. Οι τοιχογραφίες της χρονολογούνται στο 1280 και διατηρούν εικόνες που μας βοηθούν να γνωρίσουμε τη βυζαντινή τέχνη και την πίστη των ανθρώπων εκείνης της εποχής.

Η Παναγία του Μουτουλλά είναι μία από τις δέκα τοιχογραφημένες εκκλησίες του Τροόδους που έχουν ενταχθεί στον Κατάλογο Παγκόσμιας Κληρονομιάς της UNESCO. Οι εκκλησίες αυτές θεωρούνται πολύτιμες, επειδή διατηρούν σημαντικές τοιχογραφίες και παρουσιάζουν την εξέλιξη της βυζαντινής και μεταβυζαντινής ζωγραφικής στην Κύπρο για πολλούς αιώνες.

Πώς είναι κτισμένη;

Η Παναγία του Μουτουλλά είναι μια μικρή, μονόκλιτη εκκλησία. Αυτό σημαίνει ότι το εσωτερικό της αποτελείται από έναν κύριο ενιαίο χώρο.

Οι τοίχοι της είναι κτισμένοι με πέτρες και λάσπη και έχουν αρκετά μεγάλο πάχος. Στο εσωτερικό τους ήταν καλυμμένοι με αχυροπηλό, ένα παραδοσιακό μείγμα λάσπης και άχυρου, πάνω στο οποίο μπορούσαν να ζωγραφιστούν οι τοιχογραφίες.

Έχει δύο εισόδους:

- μία στη βόρεια πλευρά,
- και μία στη δυτική πλευρά.

Αργότερα προστέθηκε γύρω από μέρος της εκκλησίας μια στοά σε σχήμα Γ. Η στοά προστάτευε τους τοίχους και πρόσφερε στεγασμένο χώρο στους ανθρώπους.

Η ξεχωριστή ξύλινη στέγη

Ένα από τα πιο χαρακτηριστικά στοιχεία της εκκλησίας είναι η απότομη ξύλινη στέγη της.

Οι στέγες αυτού του τύπου συναντώνται σε πολλές ορεινές εκκλησίες του Τροόδους. Η μεγάλη κλίση τους βοηθά:

- το νερό της βροχής να απομακρύνεται γρήγορα,
- το χιόνι να μη συσσωρεύεται εύκολα,
- και τους τοίχους να προστατεύονται από τις δύσκολες καιρικές συνθήκες.

Η μορφή αυτών των στεγών συνδέεται με το κλίμα, το ανάγλυφο και τα διαθέσιμα υλικά των ορεινών περιοχών της Κύπρου. Η UNESCO θεωρεί αυτή την αρχιτεκτονική ιδιαίτερη και χαρακτηριστική του Τροόδους.

Οι τοιχογραφίες – ιστορίες ζωγραφισμένες στους τοίχους

Στο παρελθόν, το εσωτερικό της εκκλησίας ήταν ολόκληρο διακοσμημένο με τοιχογραφίες. Αν και σήμερα ορισμένες έχουν χαθεί ή έχουν υποστεί φθορές, πολλές εξακολουθούν να σώζονται.

Οι τοιχογραφίες λειτουργούσαν σαν ένα εικονογραφημένο βιβλίο. Παρουσίαζαν πρόσωπα και γεγονότα της χριστιανικής πίστης και βοηθούσαν τους ανθρώπους να γνωρίσουν τις ιερές ιστορίες ακόμη και όταν δεν ήξεραν να διαβάζουν.

Δεν ήταν απλές διακοσμήσεις. Ήταν έργα πίστης, διδασκαλίας και τέχνης.

Μια τοιχογραφία είναι μια ζωγραφιά που δημιουργείται πάνω στον τοίχο και γίνεται μέρος του ίδιου του κτιρίου.

Ένα μνημείο αφιερωμένο στην Παναγία

Η επιλογή της Παναγίας του Μουτουλλά ως μνημείου του Αυγούστου δεν είναι τυχαία.

Στις 15 Αυγούστου η Ορθόδοξη Εκκλησία τιμά την Κοίμηση της Θεοτόκου. Η ημέρα αυτή είναι μία από τις σημαντικότερες γιορτές της χριστιανικής παράδοσης και σε πολλά χωριά της Κύπρου οι άνθρωποι συγκεντρώνονται στις εκκλησίες που είναι αφιερωμένες στην Παναγία.

Έτσι, η Παναγία του Μουτουλλά συνδέει:

- τον τόπο της Μαραθάσας,
- τη μεγάλη γιορτή του Αυγούστου,
- την πίστη των ανθρώπων,
- την παραδοσιακή αρχιτεκτονική,
- και τη βυζαντινή τέχνη.

Λίγη γνώση

Όνομα μνημείου: Παναγία του Μουτουλλά **Τοποθεσία:** Μουτουλλάς, Μαραθάσα **Εποχή κατασκευής:** 13ος αιώνας

Χρονολογία τοιχογραφιών: 1280 **Τύπος:** Μονόκλιτη ξυλόστεγη εκκλησία **Υλικά:** Πέτρα, λάσπη, ξύλο και κεραμίδια

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό: Απότομη ξύλινη στέγη και βυζαντινές τοιχογραφίες **Διεθνής αναγνώριση:** Μέρος των Τοιχογραφημένων Εκκλησιών του Τροόδους της UNESCO

Ξέρεις ότι;

- Η εκκλησία είναι πολύ μικρή σε μέγεθος, αλλά έχει τεράστια ιστορική και καλλιτεχνική αξία.
- Είναι κτισμένη σε ύψωμα που δεσπόζει πάνω από το χωριό.
- Η βόρεια είσοδός της διατηρεί παλιά ξυλόγλυπτα θυρόφυλλα.

Λίγη γνώση

Όνομα μνημείου: Παναγία του Μουτουλλά

Τοποθεσία: Μουτουλλάς, Μαραθάσα

Εποχή κατασκευής: 13ος αιώνας

Χρονολογία τοιχογραφιών: 1280

Τύπος: Μονόκλιτη ξυλόστεγη εκκλησία

Υλικά: Πέτρα, λάσπη, ξύλο και κεραμίδια

Ιδιαίτερο χαρακτηριστικό: Απότομη ξύλινη στέγη και βυζαντινές τοιχογραφίες

Διεθνής αναγνώριση: Μέρος των Τοιχογραφημένων Εκκλησιών του Τροόδους της UNESCO

Ξέρεις ότι;

- Η εκκλησία είναι πολύ μικρή σε μέγεθος, αλλά έχει τεράστια ιστορική και καλλιτεχνική αξία.
- Είναι κτισμένη σε ύψωμα που δεσπόζει πάνω από το χωριό.
- Η βόρεια είσοδός της διατηρεί παλιά ξυλόγλυπτα θυρόφυλλα.
- Οι τοίχοι της έχουν πάχος περίπου μισό μέτρο.
- Η απότομη στέγη της είναι χαρακτηριστική των ορεινών εκκλησιών του Τροόδους.
- Οι τοιχογραφίες της δημιουργήθηκαν πριν από περισσότερα από 700 χρόνια.

Γιατί προστατεύουμε το μνημείο;

Η Παναγία του Μουτουλλά είναι σημαντική επειδή μας βοηθά να γνωρίσουμε:

- πώς έκτιζαν οι άνθρωποι στα ορεινά χωριά,
- ποια υλικά χρησιμοποιούσαν,
- πώς επηρεαζόταν η αρχιτεκτονική από το κλίμα,
- πώς ζωγράφιζαν οι καλλιτέχνες του Μεσαίωνα,
- πώς εξέφραζαν οι άνθρωποι την πίστη τους,
- και πώς ήταν η ζωή στη Μαραθάσα πριν από πολλούς αιώνες.

Οι τοιχογραφίες είναι ευαίσθητες. Μπορούν να υποστούν ζημιές από:

- την υγρασία,
- τον καπνό,
- τη σκόνη,
- την αφή,
- το δυνατό φως,
- τις ακατάλληλες επισκευές,
- και την ανθρώπινη αμέλεια.

Γι' αυτό οι εργασίες συντήρησης πρέπει να γίνονται μόνο από ειδικούς.

Όπως συντηρούμε τους καρπούς του καλοκαιριού για να μη χαθούν, έτσι συντηρούμε και τα μνημεία, ώστε να μη χαθούν οι ιστορίες και η τέχνη του τόπου μας.

Τι μας μαθαίνει;

Η Παναγία του Μουτουλλά μάς μαθαίνει ότι ένα κτίριο δεν χρειάζεται να είναι μεγάλο ή πολυτελές για να είναι σημαντικό.

Η αξία του μπορεί να βρίσκεται:

- στην ηλικία του,
- στις ιστορίες που διατηρεί,
- στην τέχνη που φιλοξενεί,
- στην πίστη των ανθρώπων,
- και στη σχέση του με τον τόπο.

Μας θυμίζει επίσης ότι η πολιτιστική κληρονομιά ανήκει σε όλους και ότι έχουμε ευθύνη να τη μεταφέρουμε στις επόμενες γενιές.

Αποστολή μικρού φύλακα

Γίνομαι μικρός ερευνητής μνημείων

Παρατήρησε προσεκτικά μια φωτογραφία της Παναγίας του Μουτουλλά.

Ανακαλύπτω

- Πού είναι κτισμένη η εκκλησία;
- Από ποια υλικά φαίνεται να είναι κατασκευασμένη;
- Τι παρατηρείς στη μορφή της στέγης;
- Γιατί πιστεύεις ότι η στέγη έχει τόσο μεγάλη κλίση;
- Ποιο στοιχείο της εκκλησίας θα ήθελες να εξετάσεις από κοντά;

Μικρός συντηρητής

Κύκλωσε τις σωστές συμπεριφορές μέσα σε ένα μνημείο:

- Αγγίζω τις τοιχογραφίες.
- Μιλώ ήρεμα.
- Χαράζω το όνομά μου στον τοίχο.
- Ακολουθώ τις οδηγίες του υπεύθυνου.
- Φωτογραφίζω μόνο όπου επιτρέπεται.
- Πετώ σκουπίδια.
- Σέβομαι τον χώρο και τους ανθρώπους που προσεύχονται.

Ζωγραφίζω

Ζωγράφισε την Παναγία του Μουτουλλά πάνω στο ύψωμα, ανάμεσα στα βουνά και στα δέντρα της Μαραθάσας.

Πρόσθεσε:

- την απότομη ξύλινη στέγη,
- την πέτρινη τοιχοποιία,
- το χωριό χαμηλότερα στην κοιλάδα,
- και έναν μικρό επισκέπτη που παρατηρεί το μνημείο με σεβασμό.

Γράφω μία πρόταση

«Προστατεύω τα μνημεία του τόπου μου γιατί...»

Μήνυμα του μνημείου

Μικρή στο μέγεθος, μεγάλη στην ιστορία: η Παναγία του Μουτουλλά κρατά ζωντανή την πίστη, την τέχνη και τη μνήμη της Μαραθάσας.



Μικρό Εργαστήριο Φυσικών Επιστημών

Από τις φλούδες στο γόνιμο χώμα

Ανακαλύπτω την κομποστοποίηση

Όταν τρώμε ένα φρούτο, συνήθως μένουν φλούδες, κοτσάνια ή άλλα φυτικά υπολείμματα. Πολλές φορές τα θεωρούμε σκουπίδια και τα πετάμε.

Στη φύση, όμως, τα πράγματα λειτουργούν διαφορετικά. Τα πεσμένα φύλλα, τα ξερά κλαδάκια και οι καρποί που μένουν στο έδαφος διασπώνται σιγά σιγά και επιστρέφουν στο χώμα.

Αυτή τη φυσική διαδικασία μπορούμε να τη μιμηθούμε με την κομποστοποίηση.

Η κομποστοποίηση είναι η ελεγχόμενη διάσπαση οργανικών υλικών, όπως φλούδες φρούτων, ξερά φύλλα και μικρά φυτικά υπολείμματα. Με τη βοήθεια του αέρα, της υγρασίας και πολλών μικροσκοπικών οργανισμών, τα υλικά μετατρέπονται σταδιακά σε κομπόστ.

Το κομπόστ είναι ένα σκούρο, εύθρυπτο υλικό που μοιάζει με πλούσιο χώμα. Μπορεί να προστεθεί στο έδαφος και να βοηθήσει τα φυτά να αναπτυχθούν.

Κομποστοποίηση σημαίνει ότι βοηθούμε τη φύση να μετατρέψει τα κατάλληλα υπολείμματα σε κάτι ξανά χρήσιμο.

Ποιοι εργάζονται μέσα στον κομποστοποιητή;

Μέσα στο κομπόστ δρα ένας ολόκληρος μικροσκοπικός κόσμος.

Στη διάσπαση των υλικών βοηθούν:

- βακτήρια,
- μύκητες,
- μικροσκοπικοί οργανισμοί,
- γαιοσκώληκες και άλλα μικρά ασπόνδυλα, όταν υπάρχουν οι κατάλληλες συνθήκες.

Οι οργανισμοί αυτοί τρέφονται με τη νεκρή οργανική ύλη και τη διασπούν σε μικρότερα κομμάτια.

Για να εργαστούν σωστά, χρειάζονται:

- τροφή, δηλαδή οργανικά υλικά,
- αέρα,
- υγρασία,
- και κατάλληλη θερμοκρασία.

Λίγη γνώση

Τι είναι οργανικό υλικό;

Οργανικά υλικά είναι όσα προέρχονται από ζωντανούς οργανισμούς, όπως φυτά και ζώα.

Στον οικιακό κομποστοποιητή χρησιμοποιούμε κυρίως κατάλληλα φυτικά υπολείμματα.

Παραδείγματα:

- φλούδες φρούτων και λαχανικών,
- φύλλα,
- κοτσάνια,
- ξερά λουλούδια,
- μικρά κλαδάκια,
- κατακάθι καφέ,
- φακελάκια τσαγιού χωρίς πλαστικό,
- άβαφο χαρτί και χαρτόνι σε μικρά κομμάτια.

Δεν σημαίνει, όμως, ότι κάθε οργανικό υλικό είναι κατάλληλο για κάθε κομποστοποιητή.

Τα δύο «συστατικά» του κομπόστ

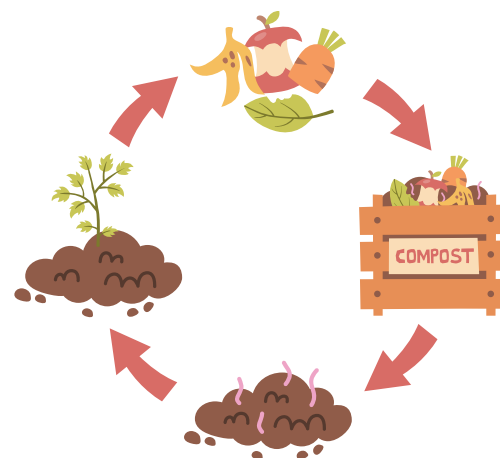
Για να λειτουργήσει σωστά ο κομποστοποιητής, χρειάζεται ισορροπία ανάμεσα σε δύο ομάδες υλικών.

Πράσινα υλικά

Είναι συνήθως πιο υγρά και πλούσια σε άζωτο.

Παραδείγματα:

- φλούδες φρούτων,
- υπολείμματα λαχανικών,
- φρέσκα φύλλα,
- φρέσκο κομμένο χορτάρι σε μικρή ποσότητα,
- κατακάθι καφέ.



Καφέ υλικά

Είναι συνήθως πιο ξερά και πλούσια σε άνθρακα.

Παραδείγματα:

- ξερά φύλλα,
- μικρά ξερά κλαδάκια,
- κομμάτια άβαφου χαρτονιού,
- χαρτί κουζίνας χωρίς λάδια ή χημικά,
- ξερά φυτικά υπολείμματα.

Τα πράσινα υλικά προσφέρουν υγρασία και άζωτο. Τα καφέ υλικά βοηθούν τον αερισμό και προσφέρουν άνθρακα.

Αν βάλουμε μόνο υγρά υπολείμματα, το μείγμα μπορεί να γίνει πολύ βαρύ και να μυρίζει. Αν βάλουμε μόνο ξερά υλικά, η διαδικασία μπορεί να προχωρά πολύ αργά.

Μπαίνει ή δεν μπαίνει;

Μπορούν συνήθως να μπουν

- φλούδες σύκου, πορτοκαλιού και άλλων φρούτων σε μικρές ποσότητες,
- υπολείμματα λαχανικών,
- ξερά φύλλα,
- μικρά κλαδάκια,
- κατακάθι καφέ,
- τσόφλια αυγών θρυμματισμένα,
- άβαφο χαρτί και χαρτόνι κομμένα σε μικρά κομμάτια.

Οι φλούδες εσπεριδοειδών μπορούν να κομποστοποιηθούν, αλλά καλό είναι να κόβονται σε μικρά κομμάτια και να μην αποτελούν όλο το περιεχόμενο του κάδου.

Δεν βάζουμε σε έναν απλό σχολικό κομποστοποιητή

- κρέας και ψάρια,
- γαλακτοκομικά προϊόντα,
- λάδια και λιπαρά φαγητά,
- μαγειρεμένο φαγητό με σάλτσες,
- πλαστικό, μέταλλο ή γυαλί,
- υπολείμματα με χημικά,
- άρρωστα φυτά,
- περιττώματα κατοικίδιων ζώων,
- μεγάλα ή πολύ σκληρά κλαδιά.

Αυτά μπορεί να προκαλέσουν δυσάρεστες οσμές, να προσελκύσουν ζώα ή να δημιουργήσουν προβλήματα υγιεινής.

Το πείραμά μας: Φτιάχνω έναν μικρό κομποστοποιητή παρατήρησης

Στόχος: Να παρατηρήσουμε πώς αλλάζουν τα φυτικά υπολείμματα με την πάροδο του χρόνου.

Θα χρειαστούμε

ένα διαφανές πλαστικό δοχείο με καπάκι, μικρές οπές αερισμού, τις οποίες θα ανοίξει ο εκπαιδευτικός, λίγο χώμα, ξερά φύλλα, μικρά κομμάτια άβαφου χαρτονιού, λίγες φλούδες φρούτων ή λαχανικών, ένα κουτάλι ή μικρό φτυαράκι, γάντια, ένα δοχείο ψεκασμού με νερό, ετικέτα και ημερολόγιο παρατήρησης.

Προσοχή: Το δοχείο χρησιμοποιείται μόνο για εκπαιδευτική παρατήρηση. Δεν το κλείνουμε αεροστεγώς, δεν αγγίζουμε τα υλικά με γυμνά χέρια και πλένουμε καλά τα χέρια μας μετά τη δραστηριότητα.

Βήμα 1: Δημιουργούμε τη βάση

Τοποθετούμε στον πυθμένα μια στρώση από μικρά ξερά κλαδάκια και ξερά φύλλα.

Αυτά δημιουργούν μικρά κενά, ώστε να κυκλοφορεί ο αέρας.

Βήμα 2: Προσθέτουμε καφέ υλικά

Βάζουμε λίγα ξερά φύλλα και μικρά κομμάτια χαρτονιού.

Βήμα 3: Προσθέτουμε πράσινα υλικά

Τοποθετούμε λίγες φλούδες φρούτων και υπολείμματα λαχανικών κομμένα σε μικρά κομμάτια.

Τα μικρά κομμάτια διασπώνται συνήθως γρηγορότερα από τα μεγάλα.

Βήμα 4: Προσθέτουμε λίγο χώμα

Ρίχνουμε μια λεπτή στρώση χώματος. Το χώμα περιέχει οργανισμούς που μπορούν να βοηθήσουν στη διαδικασία της αποσύνθεσης.

Βήμα 5: Ελέγχουμε την υγρασία

Ψεκάζουμε με λίγο νερό.

Το μείγμα πρέπει να είναι υγρό σαν καλά στυμμένο σφουγγάρι, όχι λασπωμένο.

Βήμα 6: Επαναλαμβάνουμε τις στρώσεις

Προσθέτουμε ξανά λίγα καφέ και πράσινα υλικά, χωρίς να γεμίσουμε υπερβολικά το δοχείο.

Βήμα 7: Βάζουμε την ετικέτα

Γράφουμε:

- την ημερομηνία,
- τα υλικά που χρησιμοποιήσαμε,
- το όνομα της ομάδας μας.

Τοποθετούμε το δοχείο σε σκιερό και προστατευμένο σημείο, όπως θα υποδείξει ο εκπαιδευτικός.

Τι προβλέπω;

Πριν αρχίσει η παρατήρηση, γράψε την πρόβλεψή σου.

Ποιο υλικό πιστεύεις ότι θα αλλάξει πρώτο;

Ποιο θα χρειαστεί περισσότερο χρόνο;

Πιστεύεις ότι το μείγμα θα γίνει πιο σκούρο ή πιο ανοιχτό;

Τι πιστεύεις ότι θα συμβεί στο μέγεθος των φλουδών;

Παρατηρώ σαν μικρός επιστήμονας

Εξετάζουμε το δοχείο μία φορά την εβδομάδα χωρίς να το φέρνουμε κοντά στο πρόσωπό μας.

Εβδομάδα Χρώμα Υγρασία Μέγεθος υλικών Μυρωδιά Τι άλλαξε;

1η

2η

3η

4η

Χρησιμοποιούμε λέξεις όπως:

- πιο σκούρο,
- πιο μαλακό,
- μικρότερο,
- υγρό,
- στεγνό,
- μυρωδιά χώματος.

Δεν μυρίζουμε το δοχείο από κοντά και δεν αγγίζουμε το περιεχόμενο χωρίς γάντια.

Τι συμβαίνει μέσα στο κομπόστ;

Καθώς περνούν οι ημέρες:

1. Τα φυτικά υπολείμματα αρχίζουν να μαλακώνουν.
2. Οι μικροοργανισμοί τα διασπούν.
3. Το μέγεθός τους μειώνεται.
4. Το χρώμα του μείγματος γίνεται πιο σκούρο.
5. Τα αρχικά υλικά γίνονται δυσκολότερο να αναγνωριστούν.
6. Με αρκετό χρόνο σχηματίζεται ώριμο κομπόστ.

Η διαδικασία δεν γίνεται αμέσως. Μπορεί να χρειαστούν αρκετές εβδομάδες ή μήνες, ανάλογα με τα υλικά, το μέγεθός τους, τον αέρα, την υγρασία και τη θερμοκρασία.

Γιατί μπορεί να ζεσταθεί; Καθώς οι μικροοργανισμοί διασπούν τα οργανικά υλικά, απελευθερώνεται ενέργεια με τη μορφή θερμότητας. Σε έναν μεγάλο και σωστά οργανωμένο σωρό κομπόστ, η θερμοκρασία στο εσωτερικό μπορεί να αυξηθεί αισθητά. Ο μικρός σχολικός μας κομποστοποιητής μπορεί να μη ζεσταθεί πολύ, επειδή περιέχει μικρή ποσότητα υλικών. Αυτό δεν σημαίνει ότι δεν πραγματοποιείται αποσύνθεση.

Τι χρειάζεται ένα σωστό κομπόστ;

Αέρα: Οι περισσότεροι οργανισμοί της κομποστοποίησης χρειάζονται οξυγόνο.

Αν δεν υπάρχει αρκετός αέρας, το μείγμα μπορεί να αποκτήσει δυσάρεστη μυρωδιά.

Υγρασία: Χωρίς αρκετή υγρασία, οι οργανισμοί δεν μπορούν να εργαστούν αποτελεσματικά.

Με υπερβολικό νερό, όμως, κλείνουν τα κενά του αέρα.

Ισορροπία υλικών: Χρειάζεται συνδυασμός υγρών «πράσινων» και ξερών «καφέ» υλικών.

Χρόνο: Η φύση χρειάζεται χρόνο για να ολοκληρώσει τη διαδικασία.

Δεν βιαζόμαστε. Παρατηρούμε, φροντίζουμε και περιμένουμε.

Μικρός επιστήμονας λύνει προβλήματα

Το κομπόστ μυρίζει άσχημα

Πιθανή αιτία: έχει πολλά υγρά υπολείμματα ή λίγο αέρα.

Τι μπορούμε να κάνουμε με τη βοήθεια του εκπαιδευτικού:

- προσθέτουμε ξερά φύλλα ή χαρτόνι,
- ανακατεύουμε απαλά,
- ελέγχουμε τον αερισμό.

Το κομπόστ είναι πολύ στεγνό

Πιθανή αιτία: δεν έχει αρκετή υγρασία.

Τι κάνουμε:

- ψεκάζουμε με μικρή ποσότητα νερού,
- ανακατεύουμε προσεκτικά.

Δεν αλλάζει τίποτα

Πιθανές αιτίες:

- τα κομμάτια είναι πολύ μεγάλα,
- το μείγμα είναι πολύ στεγνό,
- έχει πολύ κρύο,
- δεν υπάρχει σωστή ισορροπία υλικών.

Τι κάνουμε:

- κόβουμε τα νέα υλικά σε μικρότερα κομμάτια,
- ελέγχουμε την υγρασία,
- προσθέτουμε σωστό συνδυασμό πράσινων και καφέ υλικών.



Πότε είναι έτοιμο το κομπόστ;

Το ώριμο κομπόστ:

- έχει σκούρο καφέ χρώμα,
- είναι εύθρυπτο,
- μοιάζει με χώμα,
- έχει μυρωδιά δάσους ή υγρής γης,
- δεν μας επιτρέπει να αναγνωρίσουμε εύκολα τα αρχικά υλικά.

Δεν χρησιμοποιούμε κομπόστ που μυρίζει έντονα άσχημα ή περιέχει εμφανή αδιάσπαστα τρόφιμα.

Ο εκπαιδευτικός ή ένας έμπειρος ενήλικας θα αποφασίσει τότε είναι κατάλληλο να χρησιμοποιηθεί.

Γιατί η κομποστοποίηση βοηθά το περιβάλλον;

Με την κομποστοποίηση:

- μειώνουμε τα οργανικά υπολείμματα που πετάμε,
- επιστρέφουμε χρήσιμη οργανική ύλη στο χώμα,
- βοηθούμε το έδαφος να συγκρατεί καλύτερα την υγρασία,
- ενισχύουμε τη ζωή του εδάφους,
- περιορίζουμε την ανάγκη για ορισμένα πρόσθετα εδαφοβελτιωτικά,
- κατανοούμε καλύτερα τον κύκλο της ύλης στη φύση.

Η κομποστοποίηση δεν εξαφανίζει τα υπολείμματα σαν μαγικό κόλπο. Τα μετατρέπει, μέσω μιας φυσικής βιολογικής διαδικασίας, σε νέο υλικό.

Τι μας μαθαίνει;

Η κομποστοποίηση μάς μαθαίνει ότι στη φύση δεν υπάρχει πραγματικά η έννοια του «άχρηστου».

Ένα ξερό φύλλο ή μια φλούδα μπορεί να γίνει τροφή για μικροοργανισμούς. Οι μικροοργανισμοί τη μετατρέπουν σε υλικό που εμπλουτίζει το χώμα. Το χώμα βοηθά ένα νέο φυτό να μεγαλώσει και το φυτό μπορεί να μας προσφέρει νέους καρπούς.

Ό,τι επιστρέφει σωστά στη γη μπορεί να γίνει αρχή μιας νέας ζωής.



Αποστολή μικρού επιστήμονα

Ερευνητής κομπόστ

Κύκλωσε τη σωστή απάντηση

1. Ποιο από τα παρακάτω μπορεί συνήθως να μπει στο κομπόστ;
α. Πλαστικό κουτάλι β. Φλούδα μήλου γ. Γυάλινο βάζο
2. Τι χρειάζονται οι μικροοργανισμοί;
α. Αέρα και υγρασία β. Πλαστικό και μέταλλο γ. Μόνο δυνατό ήλιο
3. Ποιο είναι καφέ υλικό;
α. Ξερά φύλλα β. Φρέσκες φλούδες γ. Χυμός
4. Ποιο είναι σημάδι ώριμου κομπόστ;
α. Μοιάζει με σκούρο χώμα β. Έχει έντονη μυρωδιά σήψης γ. Περιέχει πλαστικά

Ζωγραφίζω τον κύκλο

Ζωγράφισε:

καρπός → φλούδα → κομποστοποιητής → κομπόστ → χώμα → νέο φυτό

Στο κέντρο γράψε:

«Η φύση μεταμορφώνει, ανακυκλώνει και δημιουργεί ξανά.»

Ημερολόγιο μικρού ερευνητή

Ημερομηνία έναρξης: _____

Τα υλικά που βάλαμε:

Η πρώτη αλλαγή που παρατήρησα:

Αυτό που με εξέπληξε περισσότερο:

Η επιστημονική μου εξήγηση:

Η μία πράξη που θα κάνω στο σπίτι για να μειώσω τα οργανικά απόβλητα:



Γνωρίζω την Παράδοση

Ο Αύγουστος στην παλιά Κύπρο

Ο μήνας των καρπών και της προετοιμασίας

Ο Αύγουστος ήταν για τους ανθρώπους της παλιάς Κύπρου ένας μήνας γεμάτος εργασία, γιορτές και προσμονή.

Στα χωριά ωρίμαζαν τα σύκα, τα παπουτσόσυκα και τα πρώτα σταφύλια. Οι οικογένειες μαζευαν τους καρπούς, κρατούσαν όσα χρειαζόνταν και αξιοποιούσαν όσα περισσεύαν.

Τα σύκα τρώγονταν φρέσκα, αποξηραίνονταν στον ήλιο για να γίνουν παστόσυκα ή μετατρέπονταν σε συκόπιτα και άλλες παρασκευές. Με αυτόν τον τρόπο οι άνθρωποι μπορούσαν να φυλάξουν ένα μέρος της καλοκαιρινής παραγωγής για τον χειμώνα.

Οι γεωργοί φρόντιζαν επίσης τα αμπέλια και παρατηρούσαν τα σταφύλια που πλησίαζαν στην ωρίμανση. Όλοι γνώριζαν ότι η εποχή του τρύγου δεν ήταν μακριά.

Ο Αύγουστος, λοιπόν, ήταν ένας μήνας αφθονίας, αλλά και ευθύνης:

Ότι πρόσφερε η γη έπρεπε να μαζευτεί, να αξιοποιηθεί και να μη χαθεί.

Τα μηναλλάγια – οι παλιές προβλέψεις του καιρού

Κατά τον Αύγουστο οι άνθρωποι παρατηρούσαν προσεκτικά τον ουρανό, τα σύννεφα, τον άνεμο και τη θερμοκρασία.

Οι παρατηρήσεις αυτές ονομάζονταν μηναλλάγια. Πίστευαν ότι ο καιρός ορισμένων ημερών του Αυγούστου μπορούσε να δείξει πώς θα ήταν οι μήνες του επόμενου χρόνου.

Αν, για παράδειγμα, μια ημέρα ήταν δροσερή ή συννεφιασμένη, θεωρούσαν ότι ο μήνας που αντιστοιχούσε σε αυτήν θα ήταν βροχερός.

Τα μηναλλάγια δεν αποτελούν επιστημονική πρόγνωση του καιρού. Μας δείχνουν, όμως, πόσο προσεκτικά παρατηρούσαν οι παλαιότεροι τη φύση, επειδή η ζωή και η εργασία τους εξαρτιόνταν από τις βροχές και τις εποχές.

Παλιές δοξασίες των πρώτων ημερών

Οι πρώτες ημέρες του Αυγούστου συνοδεύονταν από διάφορες λαϊκές δοξασίες.

Σε ορισμένες περιοχές οι ημέρες από την 1η μέχρι την 6η Αυγούστου ονομάζονταν «κακαουσκιές» ή «καλαουσκιές». Οι άνθρωποι πίστευαν ότι εκείνες τις ημέρες κυκλοφορούσαν οι «καλές γυναίκες» ή «ανεράες», δηλαδή οι νεράιδες των λαϊκών παραδόσεων.

Γι' αυτό απέφευγαν, μεταξύ άλλων:

- να κοιμούνται κάτω από καρυδιές ή συκιές,
- να ανεβαίνουν σε δέντρα,
- να λούζονται χωρίς να ρίξουν αγιασμό στο νερό,
- να εκτελούν ορισμένες εργασίες σε ημέρες που θεωρούσαν κακότυχες.

Οι δοξασίες αυτές δεν αποτελούν επιστημονικές αλήθειες. Είναι μέρος της λαϊκής παράδοσης και μας βοηθούν να καταλάβουμε πώς οι άνθρωποι του παρελθόντος προσπαθούσαν να εξηγήσουν όσα τους προκαλούσαν φόβο ή αβεβαιότητα.

Η γιορτή του Χρυσοσώτηρα

Η Μεταμόρφωση του Σωτήρος – 6 Αυγούστου

Στις 6 Αυγούστου η Ορθόδοξη Εκκλησία γιορτάζει τη Μεταμόρφωση του Χριστού. Στην Κύπρο ο Χριστός ονομάζεται συχνά εκείνη την ημέρα Χρυσοσώτηρας ή Χρυσοσωτήρας.

Σύμφωνα με την ευαγγελική διήγηση, ο Χριστός ανέβηκε στο όρος Θαβώρ μαζί με τρεις μαθητές Του. Εκεί το πρόσωπό Του έλαμψε και τα ενδύματά Του έγιναν φωτεινά. Η γιορτή θυμίζει στους πιστούς το φως του Θεού και την ελπίδα ότι ο άνθρωπος μπορεί να αλλάξει προς το καλό.

Στα χωριά όπου υπήρχαν εκκλησίες αφιερωμένες στον Σωτήρα, γίνονταν λειτουργίες, πανηγύρια και συναντήσεις των κατοίκων.

Τα πρώτα σταφύλια

Η γιορτή συνδέθηκε και με τα πρώτα ώριμα σταφύλια της χρονιάς.

Οι άνθρωποι έφερναν στην εκκλησία καλάθια με σταφύλια για να ευλογηθούν και στη συνέχεια τα μοιράζονταν. Έτσι ευχαριστούσαν τον Θεό για τους καρπούς της γης και για τη νέα παραγωγή.

Η σύνδεση αυτή ταιριάζει ιδιαίτερα στον Αύγουστο:

Όπως ο καρπός ωριμάζει με το φως του ήλιου, έτσι και η ανθρώπινη καρδιά καλείται να γεμίσει φως, καλοσύνη και αγάπη.

Μια παλιά λαϊκή αφήγηση

Παλαιότερα πίστευαν ότι τη νύχτα της γιορτής «άνοιγαν τα επουράνια» και ότι όποιος ζητούσε κάτι εκείνη τη στιγμή μπορούσε να το αποκτήσει.

Μια χιουμοριστική κυπριακή αφήγηση μιλά για μια γυναίκα που ήθελε να ζητήσει «χίλιες χιλιάδες λίρες», αλλά μπερδεύτηκε και ζήτησε «χίλιες χιλιάδες σκύλες». Σύμφωνα με την ιστορία, την επόμενη ημέρα η αυλή της γέμισε σκύλους!

Η αφήγηση αυτή δεν παρουσιάζεται ως πραγματικό γεγονός. Είναι μια λαϊκή ιστορία που υπενθύμιζε στους ανθρώπους να μιλούν με προσοχή και να σκέφτονται καλά όσα ζητούν.

Γνωρίζω την Παράδοση

Η γιορτή της Παναγίας

Ο Δεκαπενταύγουστος στην Κύπρο

Στις 15 Αυγούστου η Ορθόδοξη Εκκλησία τιμά την Κοίμηση της Θεοτόκου. Η γιορτή έχει τόσο μεγάλη σημασία, ώστε συχνά ονομάζεται «το Πάσχα του καλοκαιριού».

Πριν από τη γιορτή προηγείται περίοδος νηστείας. Στις εκκλησίες ψάλλονται οι Παρακλήσεις προς την Παναγία και οι πιστοί ζητούν τη βοήθεια, την παρηγοριά και την προστασία της.

Στην Κύπρο πολλές εκκλησίες και μοναστήρια είναι αφιερωμένα στην Παναγία. Την παραμονή και την ημέρα της γιορτής οι άνθρωποι:

- πήγαιναν στη Θεία Λειτουργία,
- άναβαν κερί,
- εκπλήρωναν τάματα,
- επισκέπτονταν μοναστήρια,
- συναντούσαν συγγενείς,
- συμμετείχαν σε πανηγύρια και κοινά γεύματα.

Σε αρκετές περιπτώσεις οικογένειες ταξίδευαν από μακριά και διανυκτέρευαν κοντά σε μοναστήρια ή εκκλησίες. Το πανηγύρι δεν ήταν μόνο θρησκευτική γιορτή. Ήταν και ευκαιρία να συναντηθούν χωριανοί, συγγενείς και άνθρωποι που ζούσαν μακριά.

Ο Δεκαπενταύγουστος στη Μαραθάσα

Η γιορτή της Παναγίας αποκτά ιδιαίτερη σημασία στη Μαραθάσα, μια περιοχή με σημαντικά μοναστήρια και εκκλησίες.

Η Παναγία του Μουτουλλά, το μνημείο του μήνα μας, θυμίζει την πίστη, την τέχνη και τη δημιουργικότητα των κατοίκων της περιοχής.

Ο Αύγουστος ένωνε:

- την ευγνωμοσύνη για τους καρπούς,
- τη φροντίδα της οικογένειας,
- την πίστη,
- το πανηγύρι,
- τη συνάντηση της κοινότητας,
- και την ελπίδα.

Το πανηγύρι της Παναγίας έφερνε κοντά ανθρώπους διαφορετικών ηλικιών και κρατούσε ζωντανό τον δεσμό τους με τον τόπο.

Γιορτή και μοίρασμα

Μετά τη νηστεία, το οικογενειακό τραπέζι γέμιζε με φαγητά και καρπούς της εποχής.

Οι άνθρωποι πρόσφεραν φαγητό σε συγγενείς, επισκέπτες και όσους είχαν ανάγκη. Η φιλοξενία και το μοίρασμα αποτελούσαν σημαντικό μέρος της γιορτής.

Η παράδοση μάς θυμίζει ότι μια γιορτή δεν γίνεται όμορφη μόνο από τα φαγητά ή τα πανηγύρια. Γίνεται όμορφη όταν υπάρχει:

- αγάπη,
- ευγνωμοσύνη,
- φιλοξενία,
- συγχώρεση,
- προσφορά προς τον συνάνθρωπο.

Τι μας μαθαίνει η παράδοση του Αυγούστου;

Ο Αύγουστος μάς μαθαίνει ότι η ζωή στην παλιά Κύπρο ακολουθούσε τον ρυθμό της φύσης και της πίστης.

Οι άνθρωποι:

- παρατηρούσαν τον καιρό,
- εργάζονταν για τη συγκομιδή,
- αξιοποιούσαν τους καρπούς,
- προετοιμάζονταν για τον χειμώνα,
- συγκεντρώνονταν στις εκκλησίες,
- γιόρταζαν και μοιράζονταν,
- κρατούσαν ζωντανές ιστορίες και δοξασίες.

Μερικές παλιές αντιλήψεις δεν στηρίζονται στην επιστήμη. Παραμένουν, όμως, σημαντικές ως μέρος της άυλης πολιτιστικής μας κληρονομιάς.

Η παράδοση δεν μας δείχνει μόνο τι έκαναν οι άνθρωποι. Μας βοηθά να γνωρίσουμε πώς σκέφτονταν, τι φοβούνταν, τι πίστευαν και τι αγαπούσαν.

Μικρή αποστολή

Ρωτώ και ανακαλύπτω

Ρώτησε έναν παππού, μια γιαγιά ή έναν μεγαλύτερο:
Πώς γιόρταζαν παλαιότερα τον Δεκαπενταύγουστο;

Πήγαιναν σε κάποιο πανηγύρι ή μοναστήρι;

Ποια φαγητά και ποιοι καρποί υπήρχαν στο τραπέζι;

Γνωρίζουν κάποια παράδοση για τον Χρυσοσώτηρα;

Έχουν ακούσει για τα μηναλλάγια ή τις κακαουσκιές;

Γράψε τρεις προτάσεις

Ξεκίνα έτσι:

«Τα παλιά χρόνια, τον Αύγουστο στην Κύπρο...»

Θυμάμαι και τιμώ

Ο Αύγουστος της μνήμης

Ο Αύγουστος είναι μήνας γιορτής, καρπών και οικογενειακών συναντήσεων. Για την Κύπρο, όμως, είναι επίσης μήνας βαθιάς ιστορικής μνήμης.

Στις 14 Αυγούστου 1974, ενώ συνεχίζονταν οι συνομιλίες για την αντιμετώπιση της κρίσης, άρχισε η δεύτερη φάση της τουρκικής εισβολής, γνωστή ως «Αττίλας 2». Τα τουρκικά στρατεύματα προχώρησαν σε νέες περιοχές και η ζώνη κατοχής επεκτάθηκε από τη Μόρφου μέχρι την Αμμόχωστο, φτάνοντας στα σημερινά περίπου όριά της.

Οι μάχες συνεχίστηκαν μέχρι τις 16 Αυγούστου.

Πόλεις και χωριά καταλήφθηκαν. Χιλιάδες άνθρωποι εγκατέλειψαν βιαστικά τα σπίτια τους, χωρίς να γνωρίζουν ότι η απουσία τους θα διαρκούσε τόσα χρόνια.

Τι συνέβη στους ανθρώπους;

Η δεύτερη φάση της εισβολής προκάλεσε:

- νέες ανθρώπινες απώλειες,
- τραυματισμούς,
- αιχμαλωσίες,
- αγνοουμένους,
- εκτοπισμό χιλιάδων οικογενειών,
- εγκατάλειψη σπιτιών, σχολείων, εκκλησιών και περιουσιών,
- βαθιά πληγή στην κοινωνία της Κύπρου.

Άνθρωποι από τη Μόρφου, την Αμμόχωστο, την Καρπασία, τη Μεσαορία και πολλές άλλες περιοχές έγιναν πρόσφυγες στην ίδια τους την πατρίδα.

Ο Καραβάς, τον οποίο γνωρίσαμε μέσα από τα εσπεριδοειδή και το τραγούδι «Πορτοκκαλλιά του Καραβά», είχε ήδη καταληφθεί κατά την πρώτη φάση της εισβολής. Τον Αύγουστο η κατοχή επεκτάθηκε και σε ακόμη περισσότερους τόπους.

Ο Δεκαπενταύγουστος του 1974

Η δεύτερη φάση της εισβολής συνέπεσε με τις ημέρες της μεγάλης γιορτής της Παναγίας.

Αντί για πανηγύρια, χαρά και οικογενειακές συναντήσεις, πολλές οικογένειες βίωσαν:

- φόβο,
- αποχωρισμό,
- προσφυγιά,
- αγωνία για αγαπημένα πρόσωπα,
- αβεβαιότητα για το μέλλον.

Άνθρωποι έφυγαν από τα σπίτια τους με λίγα μόνο πράγματα. Άφησαν πίσω φωτογραφίες, αντικείμενα, χωράφια, δέντρα και οικογενειακές αναμνήσεις.

Γι' αυτό ο Αύγουστος στην Κύπρο ενώνει δύο πολύ διαφορετικά συναισθήματα: τη χαρά της γιορτής και τη θλίψη της ιστορικής μνήμης.

Γιατί θυμόμαστε;
Δεν θυμόμαστε για να καλλιεργούμε μίσος.
Θυμόμαστε:

- για να γνωρίζουμε την ιστορία της πατρίδας μας,
- για να τιμούμε όσους έχασαν τη ζωή τους,
- για να σεβόμαστε τους πρόσφυγες και τις οικογένειες των αγνοουμένων,
- για να προστατεύουμε την ειρήνη και τη δημοκρατία,
- για να μην επιτρέψουμε να επαναληφθούν παρόμοιες τραγωδίες,
- για να εργαζόμαστε για ένα μέλλον ασφάλειας, δικαιοσύνης και σεβασμού των ανθρωπίνων δικαιωμάτων.

Το εκπαιδευτικό υλικό του Υπουργείου Παιδείας για το 1974 διατηρεί ως βασικό μήνυμα το «Γνωρίζω – Δεν ξεχνώ – Διεκδικώ», συνδέοντας τη γνώση της ιστορίας με την ειρηνική διεκδίκηση και τη δημοκρατική ευθύνη.

Τι μας μαθαίνει η μνήμη;
Η μνήμη μάς μαθαίνει ότι πίσω από κάθε ιστορικό γεγονός βρίσκονται αληθινοί άνθρωποι:

- παιδιά που άφησαν το σχολείο και το δωμάτιό τους,
- γονείς που έχασαν το σπίτι και την εργασία τους,
- παππούδες και γιαγιάδες που έζησαν μακριά από το χωριό τους,
- οικογένειες που περίμεναν νέα για αγαπημένα πρόσωπα.

Κάθε κατεχόμενο χωριό έχει τα δικά του σπίτια, περιβόλια, εκκλησίες, τραγούδια και ιστορίες. Όταν γνωρίζουμε την ιστορία, μαθαίνουμε να εκτιμούμε περισσότερο την ειρήνη.

Μικρή σκέψη
Η Παναγία γιορτάζεται ως μητέρα της αγάπης, της παρηγοριάς και της ελπίδας.
Σκέψου:

Πώς μπορούμε να δείχνουμε παρηγοριά σε έναν άνθρωπο που έχασε το σπίτι ή τον τόπο του;

Γιατί είναι σημαντικό να ακούμε τις μαρτυρίες των προσφύγων;

Τι σημαίνει για εσένα η λέξη “ειρήνη”;

Αποστολή μικρού φύλακα

Μια ευχή για την Κύπρο
Μίλησε με έναν μεγαλύτερο για τον Αύγουστο του 1974.
Ρώτησέ τον:
Τι γνωρίζει για τη δεύτερη φάση της εισβολής;

Πώς επηρεάστηκε η οικογένεια ή η κοινότητά του;

Ποιο μήνυμα θέλει να μεταφέρει στα παιδιά του σήμερα;

Στη συνέχεια γράψε μια μικρή ευχή:
«Εύχομαι στην Κύπρο...»

Μήνυμα του Αυγούστου

Τον Αύγουστο ευχαριστούμε για τους καρπούς της γης, γιορτάζουμε το φως του Χρυσοσώτηρα και την αγάπη της Παναγίας. Ταυτόχρονα θυμόμαστε τις πληγές του 1974 και υποσχόμαστε να εργαζόμαστε για μια Κύπρο ειρηνική, ελεύθερη και ανθρώπινη.

ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Συκόπιτα

Η συκόπιτα είναι ένα παλιό κυπριακό παρασκεύασμα που δημιουργήθηκε για να αξιοποιούνται και να διατηρούνται τα σύκα μετά το τέλος του καλοκαιριού. Παρασκευάζεται από παστά σύκα, τα οποία αλέθονται και ζυμώνονται με χοντροαλεσμένα αμύγδαλα, κοπανισμένο γλυκάνισο και λίγο ανθόνερο ή ροδόσταγμα.

Από το μείγμα πλάθονται μικρές στρογγυλές πίτες, οι οποίες τοποθετούνται πάνω σε καθαρό ύφασμα και αφήνονται στον ήλιο να στεγνώσουν. Κατά διαστήματα γυρίζονται, ώστε να στεγνώσουν ομοιόμορφα και από τις δύο πλευρές.

Με αυτόν τον απλό τρόπο, οι οικογένειες μπορούσαν να φυλάξουν τη γεύση και τη θρεπτική αξία των σύκων για τους χειμερινούς μήνες. Η συκόπιτα μάς θυμίζει τη σοφία των παλαιότερων γενεών, που αξιοποιούσαν τους καρπούς της εποχής χωρίς να τους αφήνουν να πηγαίνουν χαμένοι.



Τσιππόπιτα

Η τσιππόπιτα είναι ένα παραδοσιακό κυπριακό γλυκό που πήρε το όνομά του από την «τσιίππα», δηλαδή το ανθόγαλα ή την πλούσια κρέμα που σχηματίζεται στην επιφάνεια του γάλακτος.

Για την παρασκευή της άνοιγαν ένα μεγάλο φύλλο ζύμης και το άλειφαν με τσιίππα ανακατεμένη με κανέλα και λίγη ζάχαρη. Αν ήθελαν, πρόσθεταν και αλεσμένη αμυγδαλόψιχα. Στη συνέχεια τύλιγαν το φύλλο σε ρολό, το έστριβαν κυκλικά μέσα στο ταψί και το έψηναν μέχρι να ροδοκοκκινίσει. Στο τέλος μπορούσαν να προσθέσουν σιρόπι ή να την προσφέρουν πασπαλισμένη με ζάχαρη.

Η τσιππόπιτα δείχνει πώς οι άνθρωποι της κυπριακής υπαίθρου αξιοποιούσαν με δημιουργικό τρόπο τα προϊόντα που είχαν στο σπίτι τους, όπως το αλεύρι, το γάλα, τα αμύγδαλα και την κανέλα. Έτσι δημιουργούσαν ένα μυρωδάτο γλυκό με απλά υλικά, συνδέοντας τη μαγειρική με την κτηνοτροφία και την αγροτική ζωή. Μια πίτα που μοσχοβολά κανέλα και κρατά ζωντανή τη γεύση της παλιάς κυπριακής κουζίνας.



Από το άρμεγμα στα γαλακτοκομικά προϊόντα

Τα παλιά χρόνια οι οικογένειες άρμεγαν με το χέρι τις κατσίκες και τα πρόβατά τους. Το φρέσκο γάλα το σούρωναν προσεκτικά, για να απομακρύνουν τυχόν ξένα σώματα, και έπειτα το έβαζαν στη φωτιά να ζεσταθεί ή να βράσει. Όταν ήθελαν να φτιάξουν τυρί, άφηναν το γάλα να φτάσει στην κατάλληλη θερμοκρασία και πρόσθεταν πυτιά, που στην κυπριακή διάλεκτο μπορεί να ακουστεί και ως «πιτιά». Η πυτιά βοηθούσε το γάλα να πήξει και να χωριστεί σε δύο μέρη:

- το στερεό μέρος, που λέγεται τυρόπηγμα,
- και το υγρό μέρος, που λέγεται νορός ή ορός γάλακτος.

Από το τυρόπηγμα παρασκεύαζαν τυριά, όπως χαλλούμι και άλλα παραδοσιακά προϊόντα. Από τον νορό μπορούσαν να φτιάξουν αναρή. Την παχιά κρέμα που σχηματιζόταν στην επιφάνεια του γάλακτος την ονόμαζαν τσιίππα και τη χρησιμοποιούσαν σε γλυκά και πίτες, όπως την τσιππόπιτα.

Έτσι, τίποτε δεν πήγαινε χαμένο. Από το ίδιο γάλα οι άνθρωποι μπορούσαν να παρασκευάσουν τυρί, χαλλούμι, αναρή, τσιίππα και άλλα χρήσιμα τρόφιμα.

Η παλιά κυπριακή οικογένεια αξιοποιούσε με γνώση και φροντίδα κάθε μέρος του γάλακτος.

Γνωρίζω την Παράδοση

Από το γάλα στο χαλλούμι, την αναρή και τον τραχανά

Στα παλιά κυπριακά χωριά, η φροντίδα των ζώων και η παρασκευή τροφίμων από το γάλα αποτελούσαν σημαντικό μέρος της καθημερινής ζωής. Οι γυναίκες της οικογένειας γνώριζαν πώς να αξιοποιούν το γάλα των προβάτων και των κατσικιών, ώστε τίποτα να μην πηγαίνει χαμένο.

Από το ίδιο γάλα μπορούσαν να παρασκευάσουν χαλλούμι, αναρή, γιαούρτι, τσίππα και τραχανά. Η εργασία απαιτούσε καθαριότητα, υπομονή, δύναμη και γνώση που μεταφερόταν από τη μια γενιά στην άλλη.

Το γάλα δεν ήταν απλώς ένα ρόφημα. Ήταν πολύτιμη πρώτη ύλη για την τροφή ολόκληρης της οικογένειας.

Η παραδοσιακή επεξεργασία του γάλακτος

1. Το άρμεγμα των ζώων

Νωρίς το πρωί ή το απόγευμα, οι γυναίκες άρμεγαν με το χέρι τις κατσίκες και τα πρόβατα.

Πριν αρχίσουν:

- καθάριζαν τα χέρια τους,
- φρόντιζαν να είναι καθαρό το δοχείο,
- καθάριζαν προσεκτικά το ζώο,
- κάθονταν κοντά του και το άρμεγαν με ήρεμες κινήσεις.

Το γάλα συγκεντρωνόταν σε καθαρό μεταλλικό ή πήλινο δοχείο.

2. Το σούρωμα του γάλακτος

Το φρέσκο γάλα περνούσε από καθαρό ύφασμα ή λεπτό σουρωτήρι. Με αυτόν τον τρόπο απομακρύνονταν τρίχες, σκόνη ή άλλα ξένα σώματα που μπορεί να είχαν πέσει μέσα κατά το άρμεγμα.

3. Το ζέσταμα

Έπειτα το γάλα τοποθετούνταν σε μεγάλο χάλκινο καζάνι, το χαρτζί, και ζεσταινόταν στη φωτιά.

Η θερμοκρασία έπρεπε να είναι κατάλληλη. Αν το γάλα ήταν πολύ κρύο, δεν θα έπηξε σωστά. Αν ήταν υπερβολικά ζεστό, μπορούσε να χαλάσει η διαδικασία.

4. Η προσθήκη της πυτιάς

Στο ζεστό γάλα πρόσθεταν μικρή ποσότητα πυτιάς.

Η πυτιά είναι μια ουσία που βοηθά τις πρωτεΐνες του γάλακτος να ενωθούν. Έτσι το γάλα πήζει και χωρίζεται σε:

- το στερεό μέρος, που ονομάζεται τυρόπηγμα,
- και το κιτρινωπό υγρό μέρος, που ονομάζεται νορός ή τυρόγαλο.

Με ένα ειδικό εργαλείο ή με καθαρό χέρι έκοβαν το τυρόπηγμα σε κομμάτια, ώστε να απομακρυνθεί περισσότερος νορός.

Από το τυρόπηγμα στο χαλλούμι

Το τυρόπηγμα τοποθετούνταν σε μικρά ψάθινα καλαθάκια, τα ταλάρια, και πιεζόταν ώστε να φύγουν τα υγρά.

Στη συνέχεια τα κομμάτια του τυριού έμπαιναν ξανά μέσα στον ζεστό νορό. Καθώς ψήγονταν, ανέβαιναν στην επιφάνεια. Τότε οι γυναίκες τα έβγαζαν, τα δίπλωναν και συχνά πρόσθεταν:

- αλάτι,
- δυόσμο,
- ή και τα δύο.

Έτσι παρασκευαζόταν το παραδοσιακό κυπριακό χαλλούμι.

Από τον νορό στην αναρή

Ο νορός που απέμενε δεν πεταγόταν.

Τον ξαναζέσταιναν και, ανάλογα με την παραδοσιακή μέθοδο, πρόσθεταν λίγο γάλα ή ξινό γάλα. Με τη θέρμανση σχηματίζονταν μικρές λευκές νιφάδες στην επιφάνεια.

Οι γυναίκες τις συνέλεγαν προσεκτικά και τις τοποθετούσαν σε δοχεία ή υφάσματα για να στραγγίσουν. Έτσι έφτιαχναν την αναρή.

Η αναρή μπορούσε να καταναλωθεί:

- φρέσκια,
- γλυκιά με μέλι ή ζάχαρη,
- αλατισμένη,
- ή αποξηραμένη για να διατηρηθεί περισσότερο.

Η τσίππα του γάλακτος

Όταν το γάλα έβραζε και έμενε ακίνητο για να κρυώσει, στην επιφάνειά του σχηματιζόταν μια παχιά, λιπαρή στρώση.

Αυτή ήταν η τσίππα.

Οι γυναίκες τη μάζευαν προσεκτικά με κουτάλι και τη χρησιμοποιούσαν σε πίτες και γλυκά, όπως την τσιππόπιτα.

Η τσίππα ήταν η πλούσια κρέμα που συγκεντρωνόταν φυσικά πάνω στο βρασμένο γάλα.

Τι μας μαθαίνει η επεξεργασία του γάλακτος;

Από μία ποσότητα γάλακτος οι γυναίκες μπορούσαν να παρασκευάσουν διαφορετικά προϊόντα.

Γάλα → τυρόπηγμα → χαλλούμι Νορός → αναρή Κρέμα στην επιφάνεια → τσίππα

Έτσι αξιοποιούσαν σχεδόν κάθε μέρος του γάλακτος και απέφευγαν τη σπατάλη.

Η παρασκευή του κυπριακού τραχανά

Ο τραχανάς ήταν ένα πολύ σημαντικό τρόφιμο για τις οικογένειες της Κύπρου. Παρασκευαζόταν κυρίως το καλοκαίρι, όταν υπήρχε αρκετό γάλα και ο δυνατός ήλιος βοηθούσε στην αποξήρανσή του.

Ο κυπριακός τραχανάς γίνεται με ξινισμένο γάλα και σπασμένο σιτάρι, που στην Κύπρο λέγεται συχνά κονάρι ή πουργούρι. Αφού αποξηρανθεί, μπορεί να διατηρηθεί για πολλούς μήνες και να χρησιμοποιηθεί τον χειμώνα για την παρασκευή ζεστής σούπας.

1. Η προετοιμασία του γάλακτος

Οι γυναίκες χρησιμοποιούσαν συνήθως πρόβειο ή κατσικίσιο γάλα.

Το γάλα έπρεπε πρώτα να ξινίσει με ελεγχόμενο τρόπο. Ανάλογα με την οικογενειακή ή τοπική συνταγή, μπορούσαν να προσθέσουν λίγο γιαούρτι ή να αφήσουν το γάλα για ορισμένο χρόνο, ώστε να αποκτήσει τη χαρακτηριστική ξινή γεύση.

Το ξινισμένο γάλα έδινε στον τραχανά:

- τη χαρακτηριστική γεύση,
- το άρωμά του,
- και τη δυνατότητα να διατηρείται μετά την αποξήρανση.

2. Το βράσιμο

Το γάλα ή το μείγμα γάλακτος και γιαουρτιού έμπαινε σε μεγάλο καζάνι και ζεσταινόταν.

Οι γυναίκες ανακάτευαν συνεχώς με μεγάλη ξύλινη κουτάλα, ώστε:

- να μην κολλήσει στον πάτο,
- να μη χυθεί,
- και να ζεσταθεί ομοιόμορφα.

3. Η προσθήκη του σπασμένου σιταριού

Όταν το γάλα έβραζε, πρόσθεταν σταδιακά το σπασμένο σιτάρι ή το πουργούρι.

Συνέχιζαν να ανακατεύουν μέχρι οι κόκκοι να απορροφήσουν το γάλα και το μείγμα να γίνει παχύ. Σε ορισμένες παραδοσιακές συνταγές πρόσθεταν λίγο αλάτι και σκόρδο.

Η εργασία ήταν κουραστική, επειδή το μείγμα γινόταν όλο και πιο βαρύ και χρειαζόταν δυνατό και συνεχές ανακάτεμα.

4. Το ξίνισμα και το πήξιμο

Σε αρκετές παραδοσιακές μεθόδους, το μείγμα αφηνόταν για μερικές ημέρες, ώστε να αποκτήσει πιο έντονη ξινή γεύση και να πήξει περισσότερο.

Κατά τη διάρκεια αυτής της περιόδου το ανακάτευαν τακτικά και το προστάτευαν από σκόνη και έντομα. Η ακριβής διαδικασία μπορούσε να διαφέρει από χωριό σε χωριό και από οικογένεια σε οικογένεια.

5. Το πλάσιμο

Όταν το μείγμα είχε αποκτήσει την κατάλληλη πυκνότητα, οι γυναίκες έπαιρναν μικρές ποσότητες και τις έπλαθαν σε μακρόστενα ή στρογγυλά κομμάτια.

Σε άλλες περιπτώσεις άπλωναν τη μάζα και την έκοβαν σε μικρότερα κομμάτια με ειδικό εργαλείο ή με καλάμι.

6. Η αποξήρανση στον ήλιο

Τα κομμάτια του τραχανά τοποθετούνταν πάνω σε:

- καθαρά πανιά,
- ψάθες,
- σανίδες,
- ή μεγάλα κόσκινα.

Έμεναν στον δυνατό καλοκαιρινό ήλιο για να στεγνώσουν. Κατά διαστήματα τα γύριζαν, ώστε να αποξηρανθούν από όλες τις πλευρές.

Τα προστάτευαν προσεκτικά από:

- τη σκόνη,
- τα έντομα,
- την υγρασία,
- και τα ζώα.

Η αποξήρανση μπορούσε να διαρκέσει αρκετές ημέρες, ανάλογα με το μέγεθος των κομματιών και τις καιρικές συνθήκες.

7. Η φύλαξη

Όταν ο τραχανάς είχε στεγνώσει εντελώς, τον τοποθετούσαν σε καθαρά και στεγνά δοχεία ή σακούλια.

Έτσι μπορούσε να διατηρηθεί για πολλούς μήνες και να αποτελεί πολύτιμη τροφή κατά τον χειμώνα, όταν το φρέσκο γάλα και άλλα τρόφιμα ήταν λιγότερα.

Από τον ξερό τραχανά στη ζεστή σούπα

Για να μαγειρέψουν τη σούπα, έβαζαν τα αποξηραμένα κομμάτια σε νερό ή ζωμό, συχνά από το προηγούμενο βράδυ για να μαλακώσουν.

Έπειτα τα έβραζαν μέχρι να διαλυθούν και να σχηματιστεί μια πηχτή, ξινή σούπα. Συνήθως πρόσθεταν κομμάτια χαλλουμιού, τα οποία μαλάκωναν και έδιναν περισσότερη γεύση.

Ο καλοκαιρινός ήλιος βοηθούσε να ετοιμαστεί μια ζεστή χειμωνιάτικη τροφή.

Λίγη γνώση

Πυτιά: ουσία που βοηθά το γάλα να πήξει.

Τυρόπηγμα: το στερεό μέρος που σχηματίζεται όταν πήζει το γάλα. Νορός ή τυρόγαλο: το υγρό που απομένει μετά τον σχηματισμό του τυροπήγματος.

Τσίππα: η παχιά κρέμα που συγκεντρώνεται στην επιφάνεια του βρασμένου γάλακτος.

Κονάρι: κυπριακή ονομασία για το σπασμένο σιτάρι που χρησιμοποιείται στον τραχανά.

Αποξήρανση: η αφαίρεση μεγάλου μέρους της υγρασίας ενός τροφίμου, ώστε να διατηρείται περισσότερο.

Γιατί ήταν τόσο σημαντικές αυτές οι εργασίες;

Η παρασκευή γαλακτοκομικών προϊόντων και τραχανά βοηθούσε τις οικογένειες:

- να αξιοποιούν το γάλα των ζώων,
- να ετοιμάζουν τρόφιμα για τον χειμώνα,
- να μειώνουν τη σπατάλη,
- να διατηρούν την τροφή χωρίς ηλεκτρικό ψυγείο,
- να τρέφουν την οικογένεια με προϊόντα του τόπου τους,
- να μεταφέρουν γνώσεις και συνταγές στις επόμενες γενιές.

Οι εργασίες γίνονταν συχνά συλλογικά. Μητέρες, γιαγιάδες, κόρες και γειτόνισσες συνεργάζονταν, ανακάτευαν, έπλαθαν και άπλωναν τον τραχανά στον ήλιο.

Δεν ήταν μόνο δουλειά. Ήταν και μια στιγμή:

- συνεργασίας,
- αφήγησης ιστοριών,
- μάθησης,
- και δεσίματος της κοινότητας.
-

Τι μας μαθαίνει;

Οι γυναίκες της παλιάς Κύπρου διέθεταν πολύτιμη πρακτική γνώση.

Ήξεραν:

- να παρατηρούν τη θερμοκρασία και την υφή,
- να καταλαβαίνουν πότε το γάλα είχε πήξει,
- να αξιοποιούν κάθε μέρος του,
- να προστατεύουν τα τρόφιμα,
- να χρησιμοποιούν τον ήλιο για φυσική αποξήρανση,
- και να προγραμματίζουν από το καλοκαίρι τις ανάγκες του χειμώνα.

Η παράδοση ήταν ένα καθημερινό εργαστήριο γνώσης, συνεργασίας και βιώσιμης ζωής.

Μικρή αποστολή

Από το γάλα στο τραπέζι

Βάλε τα στάδια στη σωστή σειρά:

- ___ Προσθέτουν πυτιά.
- ___ Αρμέγουν τα ζώα.
- ___ Σουρώνουν το γάλα.
- ___ Σχηματίζεται το τυρόπηγμα.
- ___ Παρασκευάζουν χαλλούμι.
- ___ Αξιοποιούν τον νορό για αναρή.

Από το γάλα στον τραχανά

Συμπλήρωσε:

Το γάλα αναμειγνύεται με _____.

Προσθέτουμε σπασμένο _____.

Το μείγμα πλάθεται και στεγνώνει στον _____.

Τον χειμώνα ο τραχανάς γίνεται ζεστή _____.

Ρωτώ έναν μεγαλύτερο

Ρώτησε έναν παππού, μια γιαγιά ή άλλο μεγαλύτερο μέλος της οικογένειας:

- Έφτιαχναν χαλλούμι ή αναρή στο σπίτι;
- Ποιος άρμεγε τα ζώα;
- Σε τι δοχείο ζέσταιναν το γάλα;
- Έφτιαχναν τραχανά το καλοκαίρι;
- Πού τον άπλωναν για να στεγνώσει;
- Πώς τον φύλαγαν;

Γράψε μία πληροφορία που έμαθες:

Ζωγραφίζω

Ζωγράφισε δύο σκηνές:

1. Μια γυναίκα της παλιάς Κύπρου να ανακατεύει το γάλα στο χαρτζί.
2. Μια ομάδα γυναικών να πλάθει και να απλώνει τον τραχανά στον καλοκαιρινό ήλιο.

Στο τέλος γράψε:

«Με γνώση, συνεργασία και υπομονή, το γάλα γινόταν τροφή για ολόκληρο τον χρόνο.»



Δημιουργική Ομαδική Εργασία

Ζωντανεύουμε τη Μαραθάσα του παλιού καιρού

Γράφουμε και παρουσιάζουμε το δικό μας θεατρικό έργο

Η τάξη ταξιδεύει νοερά σε ένα χωριό της Μαραθάσας, στα παλιά χρόνια, κατά τη διάρκεια του Αυγούστου.

Οι κάτοικοι του χωριού ετοιμάζονται για τις μεγάλες γιορτές του μήνα, μαζεύουν τους ώριμους καρπούς, παρασκευάζουν τρόφιμα για τον χειμώνα, φροντίζουν τα ζώα, προστατεύουν τη φύση και μοιράζονται ιστορίες και τραγούδια.

Τα παιδιά θα συνεργαστούν για να γράψουν ένα πρωτότυπο θεατρικό έργο που θα παρουσιάζει τη ζωή των κατοίκων και θα ενώνει όσα έμαθαν μέσα στον μήνα.

Το κεντρικό ερώτημα

Πώς ζούσαν οι άνθρωποι της Μαραθάσας τον Αύγουστο και πώς η φύση, η εργασία, η πίστη, η παράδοση και η ιστορία ένωναν την κοινότητά τους;

Αυτό το ερώτημα εξασφαλίζει ότι το θεατρικό δεν θα γίνει μια σειρά ασύνδετων σκηνών. Όλα θα αποτελούν μέρος της ίδιας ιστορίας.

Η ιστορία του έργου

Προτείνω το έργο να διαδραματίζεται σε μία αυλή χωριού της Μαραθάσας, λίγες ημέρες πριν από τον Δεκαπενταύγουστο.

Μια οικογένεια περιμένει συγγενείς που θα έρθουν για τη γιορτή. Όλο το χωριό ετοιμάζεται:

- οι γεωργοί μαζεύουν καρπούς,
- οι γυναίκες αποξηραίνουν σύκα και παρασκευάζουν τρόφιμα,
- τα παιδιά βοηθούν και μαθαίνουν,
- οι γείτονες φέρνουν προϊόντα και ιστορίες,
- οι ηλικιωμένοι θυμούνται τα έθιμα,
- ο τεχνολόγος τροφίμων του σήμερα μπορεί να εμφανιστεί συμβολικά και να εξηγήσει τη σχέση της παλιάς γνώσης με τη σύγχρονη επιστήμη,
- και ένας αφηγητής ενώνει το παρελθόν με το παρόν.

Η παράσταση μπορεί να ολοκληρώνεται με όλους τους κατοίκους συγκεντρωμένους στην αυλή, να μοιράζονται τους καρπούς και να τραγουδούν.

Προτεινόμενος τίτλος

«Αύγουστος στη Μαραθάσα»

Καρποί, γιορτές και ιστορίες μιας παλιάς κυπριακής αυλής

Εναλλακτικά:

- «Η αυλή που μοσχοβολούσε Αύγουστο»
- «Ένας Αύγουστος στα χωριά της Μαραθάσας»
- «Οι καρποί της γης και οι ιστορίες του τόπου»

Οι βασικές σκηνές

Σκηνή 1: Ξημερώνει στη Μαραθάσα

Ο αφηγητής παρουσιάζει το ορεινό χωριό, τις πηγές, τους οπωρώνες και τους κατοίκους του.

Οι άνθρωποι αρχίζουν τις καθημερινές εργασίες τους. Ακούγονται ήχοι ζώων, νερού και χωριού.

Τα παιδιά γνωρίζουν:

- τη γεωγραφία της Μαραθάσας,
- το ορεινό περιβάλλον,
- τη σημασία του νερού,
- τη ζωή της κοινότητας.

Σκηνή 2: Η συγκομιδή των καρπών

Μια οικογένεια μαζεύει:

- σύκα,
- παπουτσόσυκα,
- πρώιμα σταφύλια,
- καρπούς από τους οπωρώνες.

Μέσα από τον διάλογο εξηγούνται:

- οι κυπριακές ποικιλίες σύκων,
- η διαφορά ανάμεσα στο σύκο και το παπουτσόσυκο,
- η ασφαλής συλλογή των παπουτσόσυκων,
- η αξία των εποχικών και τοπικών προϊόντων.

Σκηνή 3: Οι γυναίκες ετοιμάζουν τις προμήθειες

Στην αυλή οι γυναίκες:

- απλώνουν σύκα για παστόσυκα,
- ετοιμάζουν συκόπιτα,
- συζητούν για τη μαρμελάδα,
- αρμέγουν συμβολικά τα ζώα,
- εξηγούν πώς παρασκευάζονται το χαλλούμι, η αναρή και η τσίππα,
- ετοιμάζουν τραχανά για τον χειμώνα.

Εδώ αναδεικνύεται ο σημαντικός ρόλος των γυναικών και η γνώση που περνούσε από γενιά σε γενιά.

Σκηνή 4: Κανένας καρπός χαμένος

Ένα παιδί θέλει να πετάξει ένα στραβό ή πολύ ώριμο σύκο.

Η γιαγιά το σταματά και εξηγεί ότι μπορεί να γίνει:

- μαρμελάδα,
- συκόπιτα,
- παστόσυκο,
- ή, αν δεν είναι κατάλληλο για κατανάλωση, μέρος του κομπόστ.

Η σκηνή παρουσιάζει:

- τη μείωση της σπατάλης,
- τη βιώσιμη κατανάλωση,
- την κομποστοποίηση,
- την αξιοποίηση των φυσικών πόρων,
- τη διάκριση μεταξύ άσχημου και αλλοιωμένου καρπού.

Σκηνή 5: Προστατεύουμε το χωριό

Ένας κάτοικος βλέπει ξερά χόρτα κοντά στα σπίτια και καλεί τους άλλους να καθαρίσουν τον χώρο.

Τα παιδιά εξηγούν:

- πώς προλαμβάνονται οι πυρκαγιές,
- γιατί δεν αφήνουμε σκουπίδια,
- πώς εξοικονομούμε νερό,
- πώς η παπουτσοσυτζιά, λόγω των υγρών σαρκωδών βλαστών της, μπορεί να βοηθήσει σε ζώνες χαμηλότερης ευφλεκτότητας χωρίς να αντικαθιστά τα μέτρα πυροπροστασίας.

Σκηνή 6: Η γιορτή του Χρυσοσώτηρα

Οι κάτοικοι ετοιμάζουν τα πρώτα σταφύλια για τη γιορτή της Μεταμόρφωσης του Σωτήρος.

Μέσα από τον διάλογο παρουσιάζονται:

- η γιορτή της 6ης Αυγούστου,
- ο Χρυσοσώτηρας,
- η ευλογία των πρώτων σταφυλιών,
- το φως ως σύμβολο αλλαγής, καλοσύνης και ελπίδας.

Μπορεί να αναφερθεί και η παλιά χιουμοριστική αφήγηση με την ευχή που ειπώθηκε λανθασμένα, με σαφή διευκρίνιση ότι πρόκειται για λαϊκή ιστορία.

Σκηνή 7: Τα μηναλλάγια και οι παλιές δοξασίες

Ο παππούς ή η γιαγιά παρατηρεί τον ουρανό και εξηγεί τα μηναλλάγια.

Ένα παιδί ρωτά αν αυτά είναι επιστημονική πρόγνωση. Έτσι γίνεται καθαρή διάκριση μεταξύ:

- λαϊκής παρατήρησης,
- παράδοσης,
- δοξασίας,
- επιστημονικής μετεωρολογίας.

Αυτή η σκηνή ενισχύει την κριτική σκέψη.

Σκηνή 8: Ο Δεκαπενταύγουστος και η Παναγία του Μουτουλλά

Οι κάτοικοι ετοιμάζονται να πάνε στη γιορτή της Παναγίας.

Παρουσιάζονται:

- η Κοίμηση της Θεοτόκου,
- οι Παρακλήσεις,
- η συνάντηση της κοινότητας,
- η φιλοξενία και το μοίρασμα,
- η Παναγία του Μουτουλλά ως μνημείο πίστης, τέχνης και πολιτιστικής κληρονομιάς.

Σκηνή 9: Το τραγούδι φτάνει από τον Καραβά

Ένας επισκέπτης ή μια οικογένεια από τον Καραβά φέρνει πορτοκάλια ή λεμόνια και μιλά για τα ξακουστά περιβόλια του τόπου.

Τα παιδιά τραγουδούν την «Πορτοκκαλλιά του Καραβά» και εξηγούν μερικές κυπριακές λέξεις του τραγουδιού.

Έτσι συνδέονται:

- τα εσπεριδοειδή,
- η μουσική,
- η κυπριακή διάλεκτος,
- η γεωγραφία,
- η πολιτιστική μνήμη.

Σκηνή 10: Από τη χαρά στη μνήμη

Ο αφηγητής μεταφέρει προσεκτικά την ιστορία στο 1974.

Η σκηνή δεν χρειάζεται να παρουσιάζει βία. Μπορεί να δείξει μια οικογένεια που κρατά ένα κλειδί, μια φωτογραφία ή ένα καλάθι με καρπούς από τον τόπο της και μιλά για όσα αναγκάστηκε να αφήσει.

Παρουσιάζονται:

- η δεύτερη φάση της εισβολής,
- ο εκτοπισμός,
- η απώλεια του σπιτιού και του τόπου,
- η αξία της ειρήνης,
- η ανάγκη να θυμόμαστε χωρίς να καλλιεργούμε μίσος.

Τελική σκηνή: Η αυλή ενώνεται

Όλοι οι χαρακτήρες συγκεντρώνονται.

Κρατούν:

- καρπούς,
- ένα κλαδί ελιάς,
- ένα σύμβολο της Παναγίας του Μουτουλλά,
- ένα δοχείο κομπόστ,
- ένα καλάθι με παραδοσιακά προϊόντα,
- το κλειδί της μνήμης.
-

Κλείνουν με ένα κοινό μήνυμα:

«Η γη μάς δίνει καρπούς. Η παράδοση μάς δίνει ρίζες. Η ιστορία μάς δίνει μνήμη.»

Ημερολόγιο Φύσης – Αύγουστος

Οι ώριμοι καρποί του καλοκαιριού

Όνομα: _____

Ημερομηνία: _____

Τοποθεσία: _____

Καιρός

Σήμερα ο καιρός είναι:

☐ ηλιόλουστος ☐ πολύ ζεστός ☐ ξηρός ☐ έχει αέρα ☐ έχει λίγη συννεφιά

Θερμοκρασία: _____ °C

Ο τόπος που παρατηρώ

Βρίσκομαι:

☐ σε αυλή ☐ σε κήπο ☐ σε περιβόλι ☐ σε χωριό ☐ σε ορεινή περιοχή ☐ κοντά σε ποτάμι ή πηγή

☐ αλλού: _____

Τι παρατήρησα;

Τρία φυτά ή δέντρα που είδα

1. ---

2. ---

3. ---

Δύο καρποί του Αυγούστου που παρατήρησα

1. ---

2. ---

Ένα ζώο, πουλί ή έντομο που είδα ή άκουσα

Παρατηρώ έναν αυγουστιάτικο καρπό

Σήμερα παρατηρώ:

☐ σύκο ☐ παπουτσόσυκο ☐ σταφύλι ☐ λεμόνι ☐ πορτοκάλι ☐ άλλο:

Το χρώμα του είναι:

☐ πράσινο ☐ κίτρινο ☐ πορτοκαλί ☐ κόκκινο ☐ μοβ ☐ άλλο: _____

Η επιφάνειά του είναι:

☐ λεία ☐ τραχιά ☐ μαλακή ☐ σκληρή ☐ έχει μικρές ακίδες ☐ άλλο:

Το άρωμά του είναι:

☐ γλυκό ☐ έντονο ☐ φρέσκο ☐ ελαφρύ ☐ δεν έχει έντονο άρωμα

Παρατηρώ το φυτό

Τα φύλλα ή οι βλαστοί του είναι:

☐ πράσινα ☐ μεγάλα ☐ μικρά ☐ σαρκώδη ☐ λοβωτά ☐ αρωματικά ☐ έχουν αγκάθια ή ακίδες

Το χώμα γύρω του είναι:

☐ στεγνό ☐ λίγο υγρό

☐ πολύ υγρό ☐ σκληρό ☐ αφράτο ☐ καλυμμένο με ξερά φύλλα

Το φυτό βρίσκεται:

☐ στον ήλιο ☐ σε μερική σκιά ☐ κοντά σε νερό ☐ σε ξερό και πετρώδες έδαφος ☐ κοντά σε άλλα

καρποφόρα δέντρα

Μικρός επιστήμονας

Πώς πιστεύεις ότι το φυτό αντέχει στη ζέστη του Αυγούστου;



Τι χρειάζεται περισσότερο;

☐ νερό ☐ ήλιο ☐ σκιά ☐ καλό χώμα ☐ προστασία ☐ χρόνο

Τι άκουσα;

☐ πουλιά ☐ τζιτζίκια ☐ νερό που τρέχει ☐ αέρα στα φύλλα ☐ μέλισσες ή άλλα έντομα ☐
ανθρώπους που εργάζονται ☐ άλλο: _____

Τι μύρισα;

☐ ώριμα φρούτα ☐ μάραθο ☐ φύλλα συκιάς ☐ εσπεριδοειδή ☐ ξερό χώμα ☐ καπνό ☐ άλλο:

Τι ένιωσα με την αφή;

Με την καθοδήγηση ενήλικα άγγιξα μόνο ασφαλή φυτά ή καρπούς.

Η υφή ήταν:

☐ λεία ☐ τραχιά ☐ μαλακή ☐ σκληρή ☐ δροσερή ☐ στεγνή

Δεν αγγίζω παπουτσόσuka ή άγνωστα φυτά χωρίς ενήλικα.

Η φύση και η προστασία της

Παρατήρησα:

☐ ξερά χόρτα ☐ σκουπίδια ☐ νερό που χανόταν ☐ φλούδες ή φυτικά υπολείμματα ☐ δέντρα που
χρειάζονταν φροντίδα ☐ ασφαλή και καθαρό περιβάλλον

Τι μπορώ να κάνω;

☐ να πάρω τα σκουπίδια μου ☐ να μην κόψω καρπούς χωρίς άδεια ☐ να μην ανάψω φωτιά ☐ να
ενημερώσω ενήλικα αν δω καπνό
☐ να χρησιμοποιώ το νερό με προσοχή ☐ να βάλω τα κατάλληλα φυτικά υπολείμματα στο
κομπόστ ☐ να παρατηρώ χωρίς να καταστρέφω

Σκίτσο

Ζωγράφισε:

- έναν καρπό του Αυγούστου,
- το φυτό από το οποίο προέρχεται,
- και ένα ζώο ή έντομο που ζει κοντά του.

Μικρή σκέψη

«Αν ένας ώριμος καρπός μπορούσε να μου μιλήσει, θα μου έλεγε...»

Η υπόσχεσή μου στη φύση

Σήμερα υπόσχομαι ότι:



Αναστοχασμός

★ Αναστοχασμός Αυγούστου

Όσα κρατώ από τον μήνα των καρπών, της παράδοσης και της μνήμης
Ο Αύγουστος μάς ταξίδεψε στη Μαραθάσα, στους οπωρώνες, στις παλιές κυπριακές αυλές
και στις γιορτές του καλοκαιριού.

★ Γνωρίσαμε φυτά που αντέχουν στη ζέστη, καρπούς που ωριμάζουν στον δυνατό ήλιο και
ανθρώπους που έμαθαν να αξιοποιούν όσα τους πρόσφερε η γη.

Μάθαμε ότι τίποτα δεν έπρεπε να πηγαίνει εύκολα χαμένο: τα σύκα γίνονταν παστόσυκα,
μαρμελάδα και συκόπιτα, το γάλα γινόταν χαλλούμι, αναρή, τσίππα και τραχανάς, ενώ τα
κατάλληλα φυτικά υπολείμματα μπορούσαν να επιστρέψουν στο χώμα μέσα από την
κομποστοποίηση.

★ Ο Αύγουστος μάς μίλησε ακόμη για το φως του Χρυσοσώτηρα, τη μεγάλη γιορτή της
Παναγίας, την Παναγία του Μουτουλλά, το τραγούδι του Καραβά και τη μνήμη του
Αυγούστου του 1974.



Τι έμαθα αυτόν τον μήνα;

- ☐ Έμαθα πού βρίσκεται η Μαραθάσα και γνώρισα τη φύση και τα χωριά της.
- ☐ Γνώρισα τη συκιά και τις πολλές κυπριακές ποικιλίες σύκων.
- ☐ Έμαθα πώς τα σύκα γίνονται παστόσυκα, μαρμελάδα και συκόπιτα.
- ☐ Γνώρισα την παπουτσοσυτζιά και έμαθα πώς αντέχει στην ξηρασία.
- ☐ Έμαθα γιατί δεν αγγίζουμε ή καθαρίζουμε μόνοι μας τα παπουτσόσυκα.
- ☐ Γνώρισα τα εσπεριδοειδή και τη σημασία τους στη Μαραθάσα και στον Καραβά.
- ☐ Έμαθα το τραγούδι «Πορτοκκαλλιά του Καραβά».
- ☐ Γνώρισα τον μάραθο και έμαθα πώς συνδέεται με το όνομα της Μαραθάσας.
- ☐ Έμαθα πώς το γάλα γινόταν χαλλούμι, αναρή, τσίππα και τραχανάς.
- ☐ Γνώρισα το επάγγελμα του/της τεχνολόγου τροφίμων.
- ☐ Έμαθα τι είναι η κομποστοποίηση και πώς βοηθά το χώμα.
- ☐ Κατάλαβα γιατί πρέπει να μειώνουμε τη σπατάλη τροφίμων.
- ☐ Έμαθα τρόπους εξοικονόμησης νερού και πρόληψης των πυρκαγιών.
- ☐ Γνώρισα τη γιορτή του Χρυσοσώτηρα και τη σημασία των πρώτων σταφυλιών.
- ☐ Έμαθα για τον Δεκαπενταύγουστο και την Παναγία του Μουτουλλά.
- ☐ Θυμήθηκα ότι ο Αύγουστος είναι και μήνας ιστορικής μνήμης για την Κύπρο.

Σκέφτομαι

Ποιο φυτό ή δέντρο του Αυγούστου μου

Ποιος καρπός μου φάνηκε πιο ξεχωριστός;

Ποια παραδοσιακή εργασία θα ήθελα να παρακολουθήσω από κοντά;

Ποια πληροφορία για τη Μαραθάσα δεν γνώριζα;

Τι έμαθα για τη ζωή των γυναικών στην παλιά Κύπρο;

Ας σκεφτώ βαθύτερα

Η συκιά μάς έμαθε ότι ένας καρπός μπορεί να αξιοποιηθεί με πολλούς τρόπους.

Η παπουτσοσυτζιά μάς έδειξε πώς ένα φυτό μπορεί να προσαρμοστεί στη ζέστη και στην ξηρασία.

Τα παστόσυκα, η συκόπιτα και ο τραχανάς μάς θύμισαν ότι η παράδοση έκρυβε γνώση, υπομονή και προετοιμασία για το μέλλον.

Η κομποστοποίηση μάς έδειξε ότι ένα υπόλειμμα μπορεί να επιστρέψει στο χώμα και να γίνει αρχή νέας ζωής.

Η Παναγία του Μουτουλλά μάς θύμισε ότι τα μικρά μνημεία μπορούν να έχουν μεγάλη ιστορική και πολιτιστική αξία.

Το τραγούδι του Καραβά μάς έδειξε ότι ένα δέντρο και ένα τραγούδι μπορούν να κρατούν ζωντανή τη μνήμη ενός τόπου.

Η μνήμη του Αυγούστου του 1974 μάς θύμισε ότι γνωρίζουμε την ιστορία για να προστατεύουμε την ειρήνη.

Η γνώση που θα θυμάμαι

Μία πληροφορία για τη φύση:

Μία πληροφορία για την παράδοση:

Μία πληροφορία για την προστασία του περιβάλλοντος:

Μία πληροφορία για την ιστορία της Κύπρου:

Τι ένιωσα;

Όταν έμαθα για τη ζωή στην παλιά Μαραθάσα, ένιωσα:

☐ χαρά ☐ περιέργεια ☐ θαυμασμό ☐ συγκίνηση ☐ περηφάνια ☐ άλλο: _____

Όταν έμαθα για τον Αύγουστο του 1974, ένιωσα:

☐ λύπη ☐ αγωνία ☐ συγκίνηση ☐ ελπίδα ☐ ανάγκη για ειρήνη ☐ άλλο: _____

Η δημιουργική εργασία του μήνα

Στο θεατρικό έργο:

Ο ρόλος μου ήταν:

Η ομάδα μου παρουσίασε:

Το πιο όμορφο μέρος της συνεργασίας μας ήταν:

Μια δυσκολία που αντιμετωπίσαμε ήταν:

Τη λύσαμε με:

Μέσα από το θεατρικό κατάλαβα ότι:

Η δική μου υπόσχεση

Ως Φύλακας της Φύσης, της Παράδοσης και της Μνήμης υπόσχομαι ότι:

1. _____
2. _____
3. _____

Τι παίρνω μαζί μου από τον Αύγουστο;

Μια μυρωδιά: _____

Μια γεύση: _____

Έναν καρπό: _____

Μια εικόνα από τη Μαραθάσα: _____

Μια κυπριακή λέξη: _____

Ένα τραγούδι: _____

Μια πράξη προστασίας της φύσης: _____

Μια λέξη για την ειρήνη: _____

Η φράση μου για τον Αύγουστο

Συμπλήρωσε:

«Ο Αύγουστος στην Κύπρο μάς μαθαίνει ότι...»

Μήνυμα μικρού φύλακα

Ο Αύγουστος μάς χαρίζει καρπούς, φως, γιορτές, γεύσεις και μνήμες. Όταν αξιοποιώ όσα μου προσφέρει η γη, σέβομαι τη φύση. Όταν κρατώ ζωντανή την παράδοση, γνωρίζω τις ρίζες μου. Όταν θυμάμαι την ιστορία με σεβασμό, μαθαίνω να προστατεύω την ειρήνη.

Βιβλιογραφία

https://kykpee.org/wp-content/uploads/2015/04/kipriaka_eidi_xloridas_kai_panidas.pdf
<https://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=13194&-V=limmata>
<https://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=7086&-V=limmata>
[https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/354D8C60A82388EDC2258108001CCA0E/\\$file/%CE%97%20%CE%A7%CE%BB%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9A%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85%20%CE%91%CE%91%204%20-%20%CE%91%CF%86%CE%AF%CF%83%CE%B1.pdf](https://www.moa.gov.cy/moa/fd/fd.nsf/354D8C60A82388EDC2258108001CCA0E/$file/%CE%97%20%CE%A7%CE%BB%CF%89%CF%81%CE%AF%CE%B4%CE%B1%20%CF%84%CE%B7%CF%82%20%CE%9A%CF%8D%CF%80%CF%81%CE%BF%CF%85%20%CE%91%CE%91%204%20-%20%CE%91%CF%86%CE%AF%CF%83%CE%B1.pdf)
<https://necca.gov.gr/portokallia-tou-karava/> <https://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=5135&-V=limmata> <https://kykpee.org/opuntia-ficus-indica/>
<https://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=10055&-V=limmata>
<https://www.polignosi.com/cgi-bin/hweb?-A=13332&-V=limmata>
<https://www.pemptousia.gr/2016/08/kipriaka-ithi-ke-ethima-tou-avgoustou/>
[https://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/F40272E8100C2F36C225871F0038C8ED/\\$file/ParadosiakaParaskevasmata.pdf?OpenElement](https://www.moa.gov.cy/moa/da/da.nsf/All/F40272E8100C2F36C225871F0038C8ED/$file/ParadosiakaParaskevasmata.pdf?OpenElement)

Σχέδιο του μήνα!

[illegible]

[illegible]

[illegible]



Σημειώσεις

Σημειώσεις

[illegible]

[illegible]

	<u>Σημειώσεις</u>